Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно • полезно • душевно • целебно
салатной диеты для похудения

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться тем, кто устал таскать на себе груз лишних килограммов и хочет вкусно похудеть. Мы расскажем вам о салатной диете, преимущество которой в том, что она очень эффективна и быстро действует. Соблюдая эту диету, вы не только похудеете, но и очистите свой организм от шлаков и токсинов. Если хотите быстро привести себя в порядок: сбросить пару килограммов и освежить цвет лица, – салатная диета подойдет вам как нельзя лучше. Времени и сил она займет немного. За три выходных дня вы приготовите девять салатов из продуктов, богатых витаминами. Возможно, некоторые блюда вы попробуете впервые, их рецептура вам так понравится, что они постоянно будут присутствовать на вашем столе. Диетологи советуют ежедневно готовить себе легкие овощные салаты, которые способствуют снижению веса. Ведь овощи, во-первых, низкокалорийны – в них отсутствует жир, во-вторых, богаты клетчаткой, а значит, надолго насыщают организм, в-третьих, они чрезвычайно полезны для организма, так как улучшают пищеварение и насыщают нас всеми необходимыми минералами и витаминами.

- Ирина Вечерская
  -
  - Предисловие
  - Суть салатной диеты
  - Составляющая салатной диеты
  - Салаты и закуски с капустой
    - Салат диетический
    - Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука
    - Салат из белокочанной капусты
    - Салат из белокочанной капусты с лимонным соком
    - Салат из белокочанной капусты с тертым хреном
    - Салат из белокочанной капусты и моркови
    - Салат из капусты и свеклы
    - Салат из белокочанной капусты и помидоров
    - Салат из белокочанной капусты и болгарского перца
    - Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)
    - Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)

- Салат из белокочанной капусты и картофеля
- Салат из белокочанной капусты и чернослива
- Салат из белокочанной капусты и клюквы
- Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни
- Салат из белокочанной капусты по-грузински
- Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда
- Салат из белокочанной капусты и апельсина
- Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок
- Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком
- Маринованная капуста
- Салат из белокочанной капусты и курицы
- Салат из квашеной капусты, редьки и моркови
- Салат из квашеной капусты и яблок
- Салат с краснокочанной капустой
- Салат из краснокочанной капусты и огурцов
- Салат из краснокочанной капусты и сельдерея
- Салат из краснокочанной капусты и картофеля
- Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)
- Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)
- Салат из кольраби
- Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами
- Салат из кольраби с бараниной
- Салат из брюссельской капусты и редиса
- Салат из брюссельской капусты и болгарского перца
- Салат из морской капусты
- Салат из морской капусты и рыбы
- Салат из морской капусты и яблок
- Салат из морской капусты и соленых огурцов
- Салат из картофеля и капусты
- Салат из картофеля, капусты и соленых грибов
- Форшмак из свежей капусты
- Квашеная капуста с горчицей
- Закуска из белокочанной капусты и моркови
- Белокочанная капуста с уксусом
- Закуска из белокочанной капусты, свеклы и редиса
- Закуска из белокочанной капусты, редиса и

огурцов
- Закуска из белокочанной капусты, помидоров и яблок
- Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов
- Закуска из белокочанной капусты, огурцов и моркови
- Закуска «Пикантная»
- Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка
- Закуска из белокочанной капусты и помидоров
- Закуска из белокочанной капусты и картофеля
- Острая закуска из белокочанной капусты
- Закуска из белокочанной капусты и чеснока
- Закуска из белокочанной капусты и свеклы
- Закуска из краснокочанной капусты и яблок
- Закуска из капусты и сельдерея
- Закуска из капусты и лимона
- Квашеная капуста с грибами
- Закуска из брюссельской капусты и зеленого лука
- Закуска из краснокочанной капусты и зеленого лука
- Краснокочанная капуста под соусом
- Закуска из краснокочанной капусты и картофеля
- Закуска из краснокочанной капусты и фасоли
- Закуска из кольраби
- Закуска из цветной капусты
- Закуска из цветной капусты и яиц
- Горячая закуска из цветной капусты
- Горячая закуска из капусты с лебедой
- Гренки с капустой, тыквой и сыром
- Кимзи (корейская кухня)
- Салат из краснокочанной капусты «Мариша»
- Салат из краснокочанной капусты с изюмом
- Салат из цветной капусты и листьев редиса
- Салат из моркови с квашеной капустой
- Салат из белокочанной капусты с яблоками

○ Салаты со свеклой
- Салат из сырой свеклы с морковью и орехами
- Салат со свеклой и сыром
- Рецепт салата со свеклой, сельдью и авокадо
- Салат из лосося со свеклой и яйцом
- Салат из свеклы с чесноком и яйцом

- Салат из свеклы с маринованными огурчиками и сыром
- Салат из свеклы и фасоли с яблоком
- Салат из курицы, свеклы и сыра
- Салат из ананаса, печеной свеклы и корня сельдерея
- Салат из маринованной свеклы с яблоками и орехами
- Салат из маринованной свеклы с инжиром и моцареллой
- Салат из говядины с сыром и свеклой
- Салат из шпрот с картофелем и свеклой
- Салат из свёклы с облепихой и йогуртом
- Витаминный салат с щавелем и сырой свеклой
- Салат из свеклы с грушей и козьим сыром
- Салат из чечевицы с авокадо, свеклой и арахисом
- Салат из творога с вареной свеклой, яйцами и яблоком
- Салат из лука-порея с маслинами, яйцом и вареной свеклой
- Салат из нута со свеклой и черносливом
- Салат из редьки со свеклой и сметанным соусом
- Слоеный салат из перловки и свеклы
- Салат из редьки, яблок и свеклы
- Салат из редьки и печеной свеклы
- Салат со свеклой, фенхелем и апельсинами
- Свекольный салат со сливочным сыром и кунжутом
- Салат со свеклой и адыгейским сыром
- Салат из редьки со свеклой и фетой
- Салат со свеклой и сыром пармезан
- Салат из свеклы с яблоком, хреном и орешками
- Свекольный салат с горчичной заправкой
- Салат из свеклы с зеленым горошком
- Салат из сырой свеклы с дайконом
- Салат из баранины со свеклой и грецкими орехами
- Салат из запеченной свеклы с копченой рыбой
- Рисовый салат со свеклой
- Салат из свеклы с икрой мойвы
- Салат из свеклы с грушей и авокадо
- Салат из говядины с сыром и свеклой
- Салат из свеклы с авокадо

- Салат со свеклой и нутом
- Салат из свеклы с морской капустой
- Салат из свеклы с черносливом и рисом
- Салат из свеклы с творогом
- Салат из свеклы с хреном и яйцом
- Салат из свеклы с редькой и гранатовым соком
- Салат из свеклы с грибами
- Салат из свеклы с луком
- Салат из свеклы с салом
- Салат из свеклы и шпината
- Салат из свеклы с тыквенными семечками
- Салат из свеклы с курагой
- Свекольный салат с селедкой
- Салат из свеклы с крабовыми палочками
- Салат из ставриды со свеклой
- Салат из свеклы и ячневой крупы
- Салат из репы и свеклы
- Салат из свеклы и баклажанов
- Салат со свеклой и апельсинами
- Закуска из свеклы, изюма и лебеды
- Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами
- Салат из свеклы с черносливом и орехами
- Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов
- Салат из свеклы с черной смородиной и орехами
- Салат из свеклы, фасоли и яблок

○ Салаты с баклажанами
- Сациви из баклажанов
- Салат из жареных баклажан с зеленью
- Салат из баклажанов и сельдерея
- Баклажаны по-грузински
- Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком
- Салат из баклажанов с луком и горошком
- Салат из баклажанов и салями
- Салат из баклажанов с козьим сыром
- Салат из баклажанов с зеленым луком
- Салат из баклажанов и помидоров
- Салат из жареных баклажан с зеленью
- Салат с баклажанами и сыром
- Салат из баклажанов
- Салат из баклажанов и сельдерея
- Горячий салат из баклажанов с вешенками
- Зеленая икра с баклажанами

- Икра баклажанная с овощами
- Салаты с кабачками и Патиссонами
  - Бутерброд с колбасой и маринованными кабачками
  - Салат из сырых кабачков
  - Острый салат из кабачков
  - Салат из кабачков
  - Икра из кабачков
  - Кабачки маринованные
  - Картофельный салат с патиссонами
  - Салат из кролика с патиссонами
  - Острый салат из патиссонов
  - Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами
  - Закуска из маринованных мелких патиссонов
- Салаты с тыквой
  - Салат из тыквы
  - Салат из тыквы, яблок и дыни
  - Салат из тыквы с корнишонами
  - Салат из тыквы с маринованными сливами
  - Салат из тыквы с помидорами
  - Салат из тыквы с медом
  - Салат с тыквой, яблоком и изюмом
  - Салат из тыквы и свеклы с яблоками
  - Салат из тыквы, бананов и фиолетового лука
  - Салат из тыквы по-средиземноморски
- Салаты с разными овощами
  - Салат из арбуза и огурцов
  - Закуска из овощей в желе с кориандром
  - Овощной бутерброд «Мозаика»
  - Салат «Славянский»
  - Салат из свежих помидоров
  - Морковь с зелеными помидорами
  - Редька с квасом или уксусом
  - Редька с клюквенным соком
  - Свежий салат по-французски
  - Сладкий стручковый перец по-алжирски
  - Закуска «Николашка»
  - Лук-порей со сливами
  - Сельдерей фаршированный
  - Редька с морковью
  - Икра овощная
  - Салат из свежезамороженных помидоров
  - Пестрый салат из свежих огурцов

- Салат из брюквы
- Салат из моркови и репы
- Салат из перца с помидорами
- Салат из перца с лимоном
- Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски
- Салат «Фантазия»
- Мельничий салат
- Салат «Иоланта»
- Салат «Бомбей»
- Салат из редиса
- Морковь маринованная
- Луковый салат
- Солено-маринованный лук
- Салат из репчатого лука со сливами
- Чеснок в рассоле
- Салат из молодого чеснока
- Салат из одуванчика
- Салат из одуванчика с чесноком
- Салат из петрушки
- Салат праздничный в корзине
- Салат из лимонов и яблок
- Салат из яблок
- Салат из персиков и груш
- Салат из брусники
- Салат из клюквы и овощей
- Салат из картофеля с кукурузой
- Салат из шпината и щавеля
- Салат из ежевики
- Салат из сельдерея с ореховым соусом
- Салат из крапивы с орехами
- Салат из красного перца с крапивой
- Салат из перца по-венгерски
- Салат «витаминный»
- Салат из сладкого перца с помидорами
- Салат освежающий с редькой
- Салат из репы
- Салат из моркови с апельсином
- Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов
- Салат из моркови и клубники
- Салат из красного перца с помидорами
- Салат из помидоров с рисом
- Салат пикантный

○ Винегреты

- Винегрет с грибами
- Винегрет с шампиньонами
- Грибной винегрет
- Винегрет из квашеной капусты и картофеля
- Винегрет из ревеня
- Винегрет из листьев подорожника
- Винегрет из грибов
- Винегрет из морской капусты
- Винегрет из кальмаров
- Винегрет из копченой рыбы
- Винегрет из сардин
- Винегрет из мидий
- Винегрет летний

- Салаты с фруктами
  - Салат из смородины и груш
  - Салат из яблок, чернослива и груш
  - Салат из фруктов
  - Салат десертный
  - Салат яблочно-медовый
  - Салат яблочно-ореховый
  - Салат из яблок и свежей капусты.
  - Салат из яблок, свежей капусты и моркови
  - Салат из яблок и дыни.
  - Салат яблочно-морковный
  - Салат из черной смородины, яблок и моркови
  - Салат из черной смородины и моркови
  - Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов
  - Салат из яблок с изюмом
  - Салат из авокадо из грейпфрута
  - Салат из авокадо с грушей и сыром
  - Салат из авокадо и киви
  - Салат из авокадо с апельсинами
  - Салат с авокадо и руколой
  - Салат из авокадо, с маслинами и кукурузой
  - Салат из авокадо и груш
- Соусы для заправки салатов
  - Для овощных салатов
    - Голландский соус
    - Соус из обезжиренного творога
    - Соус из творога
    - Сливочный соус майонез
    - Ореховый соус майонез
    - Уксусная заправка

- Заправка горчичная для салатов
- Заправка для салатов
- Заправка из зелени

- Сладкие соусы для фруктовых салатов
  - Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника
  - Брусничный сладкий соус
  - Абрикосовый соус
  - Соус из свежих ягод

Ирина Вечерская
100 рецептов салатной диеты для похудения. Вкусно, полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

Предисловие

В наше время все знают, что такое диета. В переводе с греческого – diaita означает образ жизни или режим питания. Диетой называют распорядок питания, разработанный с учётом требований конкретного человека и возможностей его организма.

Диета может быть рациональная, предназначенная для человека без особых проблем со здоровьем, которая соответствует его возрасту и образу жизни. Если у человека есть проблемы со здоровьем, имеются какие-либо заболевания, на помощь придёт лечебная диета.

Диета и похудение не являются синонимами, поскольку диеты для похудения – отдельное семейство в огромном многообразии диет для тех или иных целей.

Лечебные диеты не отличаются таким огромным количеством вариантов, как диеты для похудения, однако именно у них репутация проверена годами, а эффективность не вызывает и тени сомнения, поскольку лечебным питанием занимается диетология – наука о лечебном питании, которая позаботится о том, чтобы для каждого индивидуального случая была разработана своя лечебная диета. Целью лечебной диеты является смягчение действия тех или иных лекарственных препаратов на организм, улучшение общего фона протекания заболевания, а в некоторых случаях – полное излечение.

Первые диеты для похудения призывали бороться с ожирением (вспомните женщин на картинах Рубенса, Тициана). А в послевоенное время XX века в погоне за спортивными фигурами, напоминающими стройных военных, женщины стали придумывать всевозможные диеты для похудения.

Сменилось отношение к жизни, а вместе с ним и её темп, каноны красоты потребовали новых жертв в виде подтянутой, спортивной фигуры активной и самостоятельной женщины.

Принцип диет для похудения сводится к следующему – в организме и днём и ночью поступающей с едой энергии должно быть всегда меньше израсходованной. И тогда организму придётся расстаться с частью своих лишних запасов, в виде жировых отложений.

К этому принципу следует добавить несколько простых правил:

нельзя есть до полного насыщения;

нельзя есть в любое время, когда мы почувствовали чувство голода;

нельзя есть только то, что хочется.

Суть салатной диеты

При соблюдении салатной диеты вам придётся заменять сладкое и мучное свежими, сырыми овощами и фруктами. Диета, основанная на салатах, поможет вам не только похудеть, она поможет также улучшить ваше здоровье. Прежде чем принять салатную диету вы должны понять, что вам придётся соблюдать правила и новый рацион.

Правила салатной диеты

Кушать надо не спеша, пищу прожевывать медленно. Наш организм понимает, что насытится только лишь через 25 минут после приёма пищи.

Пережевывая пищу, наслаждайтесь вкусом овощей или фруктов.

Ваши мысли должны быть заняты созерцанием еды, поеданием и больше ничем. Не думайте ни о чем, кроме своей трапезы. Механическое поедание еды не способствует правильному пищеварению.

Употребляйте перед сном кисломолочные продукты, это улучшит ваше пищеварение и придаст здоровый вид вашей коже.

Старайтесь пить много простой воды и зеленного или травяного чая. Исключите газированные напитки, особенно сладкие.

Достоинства диеты на салатах

Главное достоинство салатной диеты в том, что она эффективна (при соблюдении всех правил) и быстро действует.

Соблюдая эту диету, вы не только похудеете, вы очистите свой организм от шлаков и токсинов. А разнообразное меню насытит ваш организм витаминами и аминокислотами.

Недостатки салатной диеты

В любом начинании есть свои плюсы и минусы. Минус в салатной диете это то, что такая диета вам доступна только летом, потому что овощи, выращенные в теплице возможно не столь полезны. Во время диеты на овощах из теплицы у вас может

начаться аллергия.

Соблюдать салатную диету долго не рекомендуется, наш организм нуждается и в животных продуктах. Люди с гипертонией, болезнями почек, болезнями атеросклероза не могут сидеть на этой диете, поскольку это для них слишком большая нагрузка на организм, и таким образом салатная диета пойдёт не во благо, а только навредит.

Противопоказания и ограничения в продуктах

Запрещённые продукты: копчёности, жареное, сахар, мучное, бобовые, консерванты, алкоголь, сметана, магазинные соусы, майонез, жирное.

Разрешённые продукты: свежие и сырые овощи и фрукты, птица, постное мясо, кисломолочные продукты, рыба и морепродукты.

Заправки для салата

Отсеките от себя распространённую мысль, что салаты заправляются майонезом или сметаной. Приучитесь заправлять чем-то не таким калорийным, салаты с такой заправкой вредят вам и вашей фигуре. Покупной майонез это лишь сплошные углеводы, ароматизаторы и крахмал, ну и, конечно же, лишние калории.

Лучший вариант для заправки это одна столовая ложка оливкового масла (можно использовать тыквенное, кунжутное или рапсовое масло), перемешать с двумя столовыми ложками лимонного или лаймового сока и немного куркумы, сушеный имбирь и асафетиды. Чтобы хоть немного заменить вкус майонеза киньте в заправку горчичный порошок.

Лучшая заправка: 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка сока лимона, или лайма, или бальзамического уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла. Все хорошо растереть и заправить овощной салат. Вместо соли в салатах лучше использовать пряности.

Составляющая салатной диеты

Если хотите быстро привести себя в порядок: сбросить пару килограммов и освежить цвет лица, – салатная диета подойдет вам как нельзя лучше. Времени и сил она займет немного. За три выходных дня вы приготовите девять салатов из продуктов, богатых витаминами. Возможно, некоторые блюда вы попробуете впервые, их рецептура вам так понравится, что они постоянно будут присутствовать на вашем столе. Диетологи советуют ежедневно готовить себе легкие овощные салаты, которые способствуют снижению веса.

Ведь овощи, во-первых, низкокалорийны – в них отсутствует жир, во-вторых, богаты клетчаткой, а значит, надолго насыщают организм, в-третьих, они чрезвычайно полезны для организма, так как улучшают пищеварение и насыщают нас всеми необходимыми минералами и витаминами.

Судите сами: кочанный салат, авокадо и брынза – продукты, обладающие особыми питательными свойствами, благодаря чему их включают в состав самых питательных салатов.

Кочанный салат отлично восстанавливает работоспособность мозга и насыщает организм калием, который делает кожу эластичной. Он поставляет в организм магний, который служит для укрепления мышц. Последние являются своеобразной «печкой» для сжигания жировых клеток. Совет: для одной порции понадобится 150 г салатных листьев.

Кочанный салат – питательный зеленной овощ, поэтому его продают чаще в свежем виде. Он содержит витамин С (около 9 мг %), каротин, фолиевую кислоту и витамины B_1, B_2, B_6, Е и РР. Из минеральных веществ в нем присутствуют кальций, железо, фосфор, калий, магний. Его вкус определяет удачный состав множества органических кислот и их солей, например лимонной кислоты. В нем также имеются аспарагин, магниевое соединение лактуцин, ферменты и другие полезные для здоровья вещества. Кочанный салат обладает слабо успокаивающим действием, регулирует сон, умеряет кашель.

Авокадо содержит минеральные вещества: калий (К), фосфор (Р), кальций (Са), магний (Mg), натрий (Na), железо (Fe); основные витамины: А, С, К, РР, Е, В.

Доказано, что употребление в пищу авокадо заметно улучшает цвет лица и омолаживает. И хотя этот фрукт содержит жиры, но 85 % из этого составляют ненасыщенные жирные кислоты, которые понижают уровень холестерина в крови, а главное – от них невозможно поправиться. Для салата хватит и

половинки плода, остальное уберите в холодильник до следующего дня.

В брынзе много белка, фосфора, кальция которые хорошо усваиваются, этот продукт очень нужен для нормального состояния зубов и костей. Брынза оказывает и тонизирующее действие, полезна особенно ослабленным людям и тем, у кого есть проявления остеопороза. Брынзу лучше кушать с утра.

Помидор славен содержанием ликопина – красного пигмента, нормализующего обмен веществ. Не говоря уже о том, что в этом овоще находятся полезные витамины Е и С, много калия, который помогает выводить из организма лишнюю воду. Для порции салата хватит одного среднего плода.

Морковь отличный поставщик пектина, уступает по этому показателю только яблокам. А потому добавление моркови в салаты не только способствует лучшему пищеварению, но и быстрее насыщает вас, а, значит, кушать не захочется еще долго. Салат из моркови и яблок – отличный вариант, как для проведения разгрузочного дня, так и для меню салатной диеты.

Огурец на 95 % состоит из воды, при этом содержит очень мало белков, жиров и углеводов. Невзирая на это, в нем много калия, а также есть фосфор, кальций, магний и железо. Из витаминов преобладают С, B_1, B_2, провитамин А, кроме того огурец содержит ферменты, помогающие усвоению животных белков. Комбинация мясных блюд с огуречным салатом, именно поэтому считается очень удачным сочетанием. Огурец главный овощ для стройности, содержит всего 20 ккал на 1 плод. Обязательно режьте огурчик в салаты вместе с кожурой – в ней больше всего находится витаминов (А, В, С), которые ускоряют обмен веществ. Тем более, что у многих сейчас огурчики поступают со своих огороднических хозяйств, а значит, ничем плохим не обработаны и не напичканы. Режьте огурец в салаты в последнюю очередь, чтобы он не успел выделить свой сок.

Сладкие перцы чрезвычайно полезные овощи, в них витамина С больше даже чем в любом цитрусовом! Вы не только укрепите иммунную систему, но и активизируете обмен веществ, что приведет к сжиганию жиров. Всего половинка плода, порезанного в салат, удовлетворит суточную норму этого витамина!

Не забудьте в этот период заботиться и о своей коже. Обратите внимание на кремы, гели и другие косметические препараты с вытяжками из растений и фруктов. А также используйте натуральные маски и скрабы для лица, приготовленные собственноручно, они в это время будут как нельзя кстати.

Питательная ценность кабачков приближена к ценности

таких овощей, как огурцы, листовому салату, а также латуку. Их преимуществом является то, что они богаты минеральными солями, которые улучшают обмен веществ.

Макроэлементами, содержащимися в кабачках являются в первую очередь калий, кальций, фосфор, магний и другие. Из микроэлементов необходимы молибден, алюминий, цинк и др.

Полезные свойства патиссона объясняются богатейшим составом, куда входят в большом количестве витамины В и Е, а также натрий, железо, кобальт, цинк, молибден и др. Желтые плоды патиссонов содержат к тому же витамины А и С. Оранжевые патиссоны содержат лютеин, известный своим укрепляющим иммунитет действием. Это вещество крайне благотворно влияет на зрение и является отличным антиоксидантом. Лютеин, попадая в кровь, препятствует образованию тромбов, выводит токсичные вещества и свободные радикалы.

Польза патиссона в том, что в его составе содержится уникальное сочетание воды и щелочных компонентов, которое способствует полному и оптимальному усвоению белков. Патиссоны рекомендуется употреблять в пищу при болезнях почек, печени, при анемии, гипертонии, атеросклерозе и различных сердечно-сосудистых заболеваниях.

Народная медицина использует патиссон для укрепления эндокринной и нервной систем, отмечая при этом его эффективность и безопасность. Для этих целей используется сок патиссона, обладающий необычным и ни с чем не сравнимым вкусом.

Калорийность патиссона составляет всего 19 ккал на 100 г. При этом в составе патиссона в значительном количестве содержится клетчатка, способствующая быстрому насыщению и нормализации обменных процессов в организме.

В состав тыквы входят: аскорбиновая кислота (известный витамин С), витамин Т (достаточно уникальный ингредиент, поскольку в других овощах он не содержится). Благодаря этому витамину тяжелая пища намного легче усваивается организмом. Данный продукт рекомендуют употреблять людям, страдающим излишним весом. Огромная польза тыквы для здоровья обусловлена содержанием этого витамина. Ведь он предотвращает анемию, улучшает свертывание крови, стимулирует образование тромбоцитов. Кроме того, в тыкве содержится каротин, пектин. Удивительный овощ содержит их намного больше, чем морковь.

Кроме этого, золотистый продукт содержит множество других витаминов – К, А, группы В, D, Е, F, РР. Не менее полезны

входящие в состав микро– и макроэлементы. Тыква богата железом, кальцием, магнием, калием, фосфором, медью, кобальтом, клетчаткой. При этом пищевая ценность продукта (100 г) составляет всего 22 ккал. Этот показатель подтверждает, насколько полезен овощ для разнообразных диет.

Фрукты – неотъемлемая часть нашей пищи. Каждый фрукт полезен по-своему. В плодах абрикоса содержится большое количество калия, аскорбиновой кислоты, полный набор витаминов группы В и Р, провитамин А, железо, лимонная и винная кислоты.

Свежие и сушеные плоды применяют при пониженном гемоглобине, они обладают хорошим слабительным и диуретическим действием.

В мякоти плодов апельсина содержатся аскорбиновая кислота, витамины B_1, B_2, А и Р, кальций, фосфор, калий, лимонная кислота и пектиновые вещества. В медицине апельсины используют в целях профилактики гипо– и авитаминозов, для усиления аппетита.

Польза апельсинов заключается при их применении при застоях желчи, а также при запорах.

Груши содержит сахар, яблочную и лимонную кислоту, дубильные и пектиновые вещества, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо. Мякоть груши улучшает функцию желудка и кишечника при поносе, особенно полезны сушеные груши или отвар из них. При хроническом колите, сопровождающемся поносами, рекомендуют употребление отваренных сушеных груш.

В мякоти лимонов содержится лимонная кислота, аскорбиновая кислота, витамины А и В, кальций, калий, железо, магний, фосфор, медь, марганец, кобальт и другие вещества.

Плоды лимона полезны для организма человека, они оказывают поливитаминное, общеукрепляющее и антианемическое действие. Полезны лимоны и при ревматизме, а также при нарушениях минерального обмена.

В плодах персика находятся яблочная, винная, лимонная и хинная кислоты, витамины группы В и С. За счет большого содержания железа в персиках, их необходимо употреблять в пищу людям, страдающим анемией. Органические кислоты и эфирные масла, содержащиеся в персиках обладают мочегонным и стимулирующим действием для кишечника.

Плоды персика рекомендуются при нарушениях менструального цикла и при патологическом климактерическом периоде. Однако они не рекомендуются при сахарном диабете и ожирении.

Слива богата фруктовыми кислотами, витаминами и макро– и микроэлементами. Плоды слив оказывают мягкое слабительное действие. Сливы необходимо употреблять в пищу при хронических запорах, при авитаминозах.

В яблоках содержится железо, калий, кальций, натрий, магний, фосфор, витамины А, В, С, РР, Е, F и другие вещества – это неполный список состава яблока. Мякоть яблока улучшает функцию пищеварительного аппарата при ее расстройствах, особенно при запорах, оказывает спазмолитическое, мочегонное, желчегонное действие. Кислые сорта яблок можно употреблять при сахарном диабете и ожирении, сладкие – при сердечнососудистых заболеваниях.

Разнообразьте рацион питания разными фруктами и овощами, останавливаться на каком-то одном варианте не рекомендуется.

Чтобы получить необходимое количество витаминов и минералов, ежедневно нужно съедать не больше 0,5 кг плодов, только учтите, что в это количество входят и фрукты, и овощи.

Салат – вкусное, легкое, питательное блюдо.

Салаты можно разделить на два вида:

а) из сырых овощей; эти салаты подают к жареному и вареному мясу, домашней птице и рыбе;

б) из тех же сырых и вареных овощей с прибавлением вареного или жареного мяса, телятины, баранины, птицы, дичи, рыбы, вареных яиц, крабов, раков. Такие салаты чаще всего подают как закуску в начале обеда или ужина.

Вкусовые качества салатов в значительной мере зависят от заправки. Салаты заправляют соусом, майонезом или сметаной, приправленной солью, лимонным соком, или столовым уксусом и растительным маслом.

Основное назначение салатов и закусок – стимулировать возникновение аппетита. Этому же способствуют и их нарядное оформление и украшение.

Следует также отметить, что салаты не только возбуждают аппетит, но и поставляют в наш организм все необходимые полезные вещества. Кроме того, что они калорийны, в них содержится много витаминов и минеральных солей.

Стоит отметить, что овощные салаты и закуски являются диетическими блюдами, которые рекомендуются как при различных заболеваниях (желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и т. д.), так и при нарушении обмена веществ.

Салаты и закуски – это пища, которую можно приготовить легко и быстро. Их подают в фарфоровых, стеклянных и мельхиоровых блюдах, салатниках, вазах, селедочницах и

тарелках.

Салаты и закуски с капустой

Салат диетический

Состав: *свежие кочанчики брюссельской капусты – 150 г, клубни сельдерея – 100 г, руккола – горсть, лимон – 1/4, базилик, соль.*

Овощи отварить по отдельности и дать стечь воде. Оставить немного бульона от сельдерея. Брюссельскую капусту нарезать на 4 части, сельдерей нашинковать соломкой, порвать рукколу и добавить в овощи.

В 2 ст. ложки вывара от сельдерея выжать сок четверти лимона, добавить ложку оливкового масла, посолить. Перемешать соус и залить им салат. Можно добавить любую свежую зелень.

Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука

Состав: *филе кальмаров – 400–500 г, квашеная капуста – 600 г, зеленый лук – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1–2 ст. ложки, зелень петрушки или укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.*

Квашеную капусту отжать от рассола, мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать. Вареных кальмаров нарезать соломкой. Все смешать, добавить растительное масло, соль, сахар и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из белокочанной капусты

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, соус – 1/2 стакана, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Зелень помыть, просушить и мелко нарезать. Заправить соусом.

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

Состав: *белокочанная капуста – 1/2 небольшого вилка; сок половины лимона, растительное масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль – 1 ч. ложка.*

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

Салат из белокочанной капусты с тертым хреном

Состав: *белокочанная капуста – 1 небольшой вилок, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт. среднего размера, тертый хрен – 1 ст. ложка, домашний майонез – 3/4 стакана, зелень петрушки, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить домашним майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., домашний майонез – 3/4 стакана, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, заправить домашним майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из капусты и свеклы

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера или квашеная капуста – 200 г, свекла – 1 шт., сок половины лимона, зелень укропа, сахар и соль на вкус.*

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль.

Заправить салат растительным маслом. Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, помидор – 3 шт., лук-порей – 1 стебель, сельдерей – 1 стебель, сок 1 лимона, растительное масло – 3–4 ст. ложки, зелень укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, растительное масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Салат из белокочанной капусты и болгарского перца

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, красный болгарский перец – 2–3 шт., желтый болгарский перец – 1 шт., яблоко – 1 шт. (небольшое), зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 4–5 ст. ложек, любая зелень, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воле и оставить остывать.

Перцы вымыть, удалить сердцевины и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, свежие огурцы – 2–3 шт., зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, огурцы – 2 шт., сельдерей – 1 стебель, редис – 5 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 1/2 стакана, сахар и соль.*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, оставив небольшую часть, которую нужно нарезать кружочками для украшения. Корень, сельдерея и редис почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, оставить несколько долек яблок для украшения, добавить сахар, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из белокочанной капусты и картофеля

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, картофель – 4 клубня, лук – 2 шт. (небольшие), чеснок – 2 зубчика, соленые грибы – 5–6 шт., растительное масло – 5 ст. ложек, несколько ягод клюквы, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарубить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Грибы мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Состав: *капуста – 400 г, чернослив – 100 г, морковь – 1 шт., сок 1 лимона, сахар.*

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, ягоды клюквы – 1/2 стакана, яблоко сладкое – 1 шт. (небольшое), растительное масло – 4–5 ст. ложек.*

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сливы – 5 шт., вишни – 5–10 шт., яблоко – 2–3 шт. (небольшие), сок половины лимона, растительное масло – 2–3 ст. ложки, сахар по вкусу.*

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты по-грузински

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, лук – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, лимонный или гранатовый сок – 3–4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, гранат – 1/2 шт., аджика – 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Капусту разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Остывшую капусту пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Орехи истолочь в ступке или измельчить ножом. Зелень вымыть, просушить и мелко нарезать, оставив несколько целых веточек.

Все смешать, добавить аджику и сок. Украсить салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сок ревеня – 2 ст. ложки, мед – 1 ч. ложка, сок 1 помидора, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, апельсин – 1 шт., яблоко кислое – 1 шт. (небольшое), сок 1 лимона, масло оливковое – 50 г, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить маслом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 2 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки;* ***для соуса:*** *яйцо – 3 шт., растительное масло – 2 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, готовая горчица – 1 ч. ложка, сливки – 1/2 стакана, лимонный сок или 3%-ный уксус – 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить от скорлупы, отделить желтки и растереть их. В желтки добавить соль, сахар, горчицу и растительное масло. Все тщательно растереть, влить лимонный сок и взбитые сливки. Полученным соусом заправить салат.

Яичные белки и вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ими готовый салат.

Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, клюквенный сок – 1–2 ст. ложки, сок черной смородины – 1–2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

Маринованная капуста

Состав: *капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук;* ***для маринада****: 3%-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.*

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3%-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в не окисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты и курицы

Состав: *свежая капуста – 300 г, куриное мясо – 200 г, яблоко – 2 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень (небольшой), зеленый горошек – 3 ст. ложки, соус – 3/4 стакана, тертый хрен – 1 ч. ложка или 3%-ный уксус – 1 ч. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить соусом и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Салат из квашеной капусты, редьки и моркови

Состав: *квашеная капуста – 300 г, редька – 1 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, зелень укропа, сахар и соль по вкусу.*

Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к капусте.

Все посолить, смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить веточками укропа.

Салат из квашеной капусты и яблок

Состав: *квашеная капуста – 500 г, сладкие яблоки – 2–3 шт., лук – 1 шт. (небольшой), морковь – 1 шт. (средняя), растительное масло или майонез – 5 ст. ложек, сахар и соль по вкусу.*

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать, оставив несколько долек для украшения. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке за исключением небольшой части, которую нужно нарезать кружочками. Все смешать, добавить сахар, заправить растительным маслом или майонезом.

Готовый салат украсить дольками яблока и кружочками моркови.

Салат с краснокочанной капустой

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, растительное масло – 3 ст. ложки, 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Смешать растительное масло и уксус и заправить полученным соусом салат.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и огурцов

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, соленые огурцы – 3 шт., соус – 3/4 стакана, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить соусом.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сельдерей – 1 корень (небольшой), яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт. (небольшой), масло оливковое – 50 г (можно майонез), зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить маслом или майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, картофель – 4–5 небольших клубней, лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 4–5 ст. ложек, сок 1 лимона, зелень укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить 2 столовыми ложками растительного масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся растительным маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 1 шт., сок 1 лимона или 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, растительное масло или майонез – 3–4 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом или майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок, кислые яблоки – 3 шт., сельдерей – 1 небольшой корень, растительное масло – 5 ст. ложек, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из кольраби

Состав: *кольраби – 5 шт., лук – 1 шт. (среднего размера), растительное масло – 1 ст. ложка, масло оливковое – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Кольраби очистить от листьев и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить растительное масло, поставить на небольшой огонь и немного обжарить. Дать остыть, посолить и заправить маслом.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Состав: *кольраби – 3–4 шт., красный болгарский перец – 2–3 шт., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., масло оливковое – 50 г, несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.*

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить маслом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

Салат из кольраби с бараниной

Состав: *кольраби – 3–4 шт., филе баранины – 400 г, помидоры – 8 (очень мелкие), свежие грибы – 200 г, лук – 1 шт., небольшой пучок листьев салата, тимьян – 1 ч. ложка, растительное масло – 4 ст. ложки, 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, перец и соль по вкусу.*

Кольраби очистить, разделить пополам, нарезать дольками и тушить в небольшом количестве воды 5–7 минут при несильном огне. Кусочки филе посолить, поперчить, посыпать тимьяном и жарить в 2 столовых ложках разогретого масла в течение 7–10 минут с каждой стороны, наполовину прикрыв сковороду крышкой. Готовое мясо выложить в другую посуду и накрыть крышкой. Грибы вымыть, очистить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Помидоры помыть, нарезать кружочками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Цельные листья салата помыть, обсушить и разложить на отдельные тарелки. Сверху на них выложить слоями помидоры, теплые грибы, кусочки баранины и кольраби.

Смешать уксус с растительным маслом, сбрызнуть полученной заправкой салат и украсить его кольцами лука.

Салат из брюссельской капусты и редиса

Состав: *брюссельская капуста – 500 г, редис – 1 пучок, помидор – 2 шт., горчичная заправка – 1/2 стакана, листья салата, сахар и соль по вкусу.*

Листья салата помыть, просушить и выложить на широкое блюдо. Капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде, и выложить поверх листья салата. Залить все заправкой. Редис и помидоры вымыть, нарезать кружочками и украсить ими капусту.

Салат из брюссельской капусты и болгарского перца

Состав: *брюссельская капуста – 300 г, большой красный болгарский перец – 1 шт., помидор – 2 шт. (среднего размера), лук – 1 шт., масло оливковое – 50 г (или майонез), сок 1 лимона, листья салата, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать, перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук вымыть, просушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками.

Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить маслом или майонезом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей к столу промыть и просушить листья салата, выложить их на дно широкого блюда, сверху положить овощную массу. Украсить веточками петрушки.

Салат из морской капусты

Состав: *морская капуста – 1 банка, лук – 1 шт., вареная морковь – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка.*

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть маслом и перемешать.

Салат из морской капусты и рыбы

Состав: *морская капуста – 1 банка, морская рыба – 400 г, яйца – 3 шт., лук – 1 шт., горчичная заправка – 1/2 стакана, зелень укропа, соль по вкусу.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделать и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и залить горчичной заправкой. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Салат из морской капусты и яблок

Состав: *морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт. (небольшая), яблоко – 1 шт. (крупное), соленый огурец – 1 шт., растительное масло, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из морской капусты и соленых огурцов

Состав: *морская капуста – 1 банка, соленые огурцы – 2 шт., морковь – 1 шт. (средняя), лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложка, яблочный уксус – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить морскую капусту, уксус и заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из картофеля и капусты

Состав: *картофель – 2–3 клубня, капуста – 1/3 кочана, морковь – 1–2 шт., масло оливковое – 4 ст. ложки, 3%-ный уксус – 2 ст. ложки, зеленый лук – 1 пучок, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.*

Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, посолить, добавить уксус, нагревать, помешивая, пока она не осядет, и оставить остывать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из картофеля, капусты и соленых грибов

Состав: *картофель – 3–4 клубня, капуста – 1/3 кочана, соленые грибы – 1/2 стакана, репчатый лук – 2 головки, чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 5–6 ст. ложек, зелень укропа, ягоды клюквы для украшения, соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока. Соленые грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать, заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить ягодами клюквы.

Форшмак из свежей капусты

Состав: *капуста – 500 г, белый хлеб – 3–4 ломтика, молоко – 100 мл, яйцо, сваренное вкрутую, – 2 шт., 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, растительное масло – 3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг, яйца очистить.

Ломтики хлеба замочить в молоке, затем пропустить через мясорубку вместе с капустой и яйцами, добавить уксус, растительное масло, перемешать и подать к столу.

Квашеная капуста с горчицей

Состав: *квашеная капуста – 300 г, кефир – 100 мл, растительное масло – 1 ст. ложка, зеленый салат – 1 пучок, апельсин – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., горчица – 1 ч. ложка, перец и соль по вкусу.*

Лук, яблоко и апельсин очистить, мелко нарезать и перемешать с квашеной капустой. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо.

На листья салата выложить смесь, полить смесью кефира и растительного масла, посолить, поперчить, заправить горчицей и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты и моркови

Состав: *белокочанная капуста – 500 г, морковь – 2–3 шт., 3%-ный уксус – 1 ст. ложек, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1/4 ч. ложка, соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту и морковь перемешать, сбрызнуть уксусом, перетереть с сахаром и солью, оставить на 20 минут, затем заправить растительным маслом и подать к столу.

Белокочанная капуста с уксусом

Состав: *белокочанная капуста – 600 г, 3%-ный уксус – 2 ст. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагревать 5–7 минут. Затем остудить, заправить смесью растительного масла и сахара и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты, свеклы и редиса

Состав: *белокочанная капуста – 300 г, свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., редис – 2–3 шт., чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 100 г, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать. Свеклу и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Редис вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить, растолочь и растереть с солью. Капусту смешать со всеми овощами, выложить в блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты, редиса и огурцов

Состав: *белокочанная капуста – 250 г, редис – 100 г, огурец – 1–2 шт., лук – 2 шт., кефир – 150 мл, 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Огурцы и редис вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту перемешать с овощами, посолить, выложить на блюдо, полить кефиром, украсить петрушкой и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты, помидоров и яблок

Состав: *белокочанная капуста – 200 г, помидор – 3 шт., яблоко – 2 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложки, 3%-ный уксус – 2 ст. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, сбрызнуть уксусом и оставить на 20 минут. Помидоры и яблоки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и нарубить. Капусту смешать с помидорами, яблоками, луком, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла и лимонного сока и подать к столу.

Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов

Состав: *квашеная капуста – 200 г, редька – 2 шт., морковь – 2–3 шт., измельченные ядра грецкого ореха – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, капустный рассол – 4 ст. ложки, клюквенный сок – 4 ст. ложки.*

Морковь и редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, грецкие орехи, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты, огурцов и моркови

Состав: *белокочанная капуста – 200 г, огурец – 3–4 шт., морковь – 2 шт., зеленый салат – 1 пучок, растительное масло – 100 г, зеленый лук – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту и огурцы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо. Капусту смешать с огурцами, морковью и зеленым луком, посолить, перемешать, заправить маслом, выложить на листья салата и подать к столу.

Закуска «Пикантная»

Состав: *краснокочанная капуста – 400 г, морковь – 1 шт., сахар – 1 ч. ложки, лимонный сок – 2 ч. ложки, растительное масло – 150 мл, гвоздика – 1/4 ч. ложка, перец красный молотый, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем откинуть на дуршлаг, растереть с солью и сахаром и лимонным соком. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Для приготовления соуса в растительное масло положить перец и гвоздику, довести до кипения и остудить.

Капусту перемешать с морковью, выложить на блюдо, заправить соусом и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка

Состав: *белокочанная капуста – 400 г, зеленый горошек – 100 г, морковь – 1 шт., яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт., растительное масло – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь очистить и нарезать соломкой. Яйцо очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть. Капусту смешать с морковью, добавить зеленый горошек, рубленое яйцо, выложить в блюдо, полить растительным маслом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты и помидоров

Состав: *белокочанная капуста – 400 г, помидор – 5–6 шт., лук – 1 шт., морковь – 2 шт., 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, сахар – 1/4 ч. ложки, соль по вкусу.*

Лук очистить и нарезать кольцами. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть и нарезать крупными ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, добавить соль, уксус и нагревать в течение 5–7 минут. Капусту смешать с морковью, луком и помидорами, добавить сахар, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты и картофеля

Состав: *белокочанная капуста – 300 г, картофель – 2 клубня, лук – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, соленые грибы – 100 г, клюква – 5–7 ягод, растительное масло – 6 ст. ложек, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Чеснок и лук очистить и нарубить. Соленые грибы промыть холодной водой и нарезать ломтиками. Ягоды клюквы вымыть. Капусту перемешать с картофелем, чесноком, луком, грибами, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, украсить ягодами клюквы подать к столу.

Острая закуска из белокочанной капусты

Состав: *белокочанная капуста – 250 г, горький перец – 2 стручка, лук – 2 шт., яблоко – 2 шт., растительное масло – 100 мл, зелень укропа – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Стручки острого перца вымыть, удалить семенные коробочки, мелко нарезать, обдать кипятком. Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, залить водой, нагревать 3–5 минут, затем откинуть на дуршлаг и посолить. Лук очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Все перемешать, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты и чеснока

Состав: *белокочанная капуста – 500 г, чеснок – 3–4 зубчика, растительное масло – 100 г, 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, растереть с солью и сбрызнуть укусом. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту перемешать с чесноком, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, украсить петрушкой и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты и свеклы

Состав: *белокочанная капуста – 200 г, свекла – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, лимонный сок – 2 ч. ложка, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сбрызнуть лимонным соком. Свеклу вымыть, испечь в духовке, затем очистить и нарезать кубиками. Капусту смешать со свеклой, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из краснокочанной капусты и яблок

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г, яблоко – 3–4 шт., растительное масло – 100 г, 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яблоки очистить, нарезать соломкой, посыпать сахаром, соединить с капустой, выложить на блюдо, заправить маслом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из капусты и сельдерея

Состав: *белокочанная капуста – 300 г, сельдерей – 2 корня, морковь – 2 шт., яблоко – 1 шт., зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 200 г, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Зеленый лук вымыть и нарубить. Морковь, корни сельдерея и яблоки вымыть, очистить, нарезать соломкой, перемешать с капустой, зеленым луком, выложить в блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Закуска из капусты и лимона

Состав: *белокочанная капуста – 350 г, лимон – 1 шт., огурец – 1 шт., сельдерей – 1 корень, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, оливковое масло – 2 ст. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, перец и соль.*

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Корень сельдерея, огурец и яблоко вымыть, очистить, натереть на крупной терке и поперчить.

Все перемешать, посылать сахаром, посолить, выложить на блюдо, заправить оливковым маслом, можно смесью майонеза и сметаны и подать к столу.

Квашеная капуста с грибами

Состав: *квашеная капуста – 300 г, маринованные грибы – 100 г, лук – 1 шт., зеленый салат – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, растительное масло – 5 ст. ложек, сахар – 1/4 ч. ложки.*

Лук очистить, вымыть и нарубить. Грибы нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими дно сервировочного блюда.

Капусту мелко нарезать, смешать с луком, сахаром, грибами, заправить растительным маслом, выложить горкой на блюдо на листья зеленого салата, посыпать укропом и подать к столу.

Закуска из брюссельской капусты и зеленого лука

Состав: *брюссельская капуста – 300 г, зеленый лук – 100 г, лук – 1 шт., помидор – 2 шт., лимонный сок – 2 ч. ложки, горчичный соус – 100 г, зеленый салат – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, перец и соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть. Капусту перетереть с солью и перцем, смешать с зеленым луком и помидорами, сбрызнуть лимонным соком, поставить на 1 час в прохладное место, затем выложить на блюдо, за править соусом, посыпать зеленью укропа, оформить полукольцами лука и листьями салата и подать к столу.

Закуска из краснокочанной капусты и зеленого лука

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г, зеленый лук – 1 пучок, яблоко – 1 шт., растительное масло – 100 г, 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, соль.*

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью, сбрызнуть уксусом. Яблоко вымыть, очистить и натереть на крупной терке, лук вымыть, просушить и мелко нарезать.

Капусту, яблоко и лук соединить, добавить масло, выложить на блюдо и подать к столу.

Краснокочанная капуста под соусом

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г, яблоко – 2 шт., лук – 2–3 шт., простокваша – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, 3%-ный уксус – 1 ч. ложка, перец и соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом и перетереть с солью. Яблоки и лук очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса в простоквашу положить перец и зелень укропа.

Капусту смешать с яблоками и луком, полить соусом и подать к столу.

Закуска из краснокочанной капусты и картофеля

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г, картофель – 2–3 клубня, 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, лук – 2 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 5 ст. ложек, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, посолить, сбрызнуть уксусом и полить 3 столовыми ложками растительного масла. Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Соленый огурец нарезать кубиками.

Картофель вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками, заправить оставшимся растительным маслом, посыпать зеленью петрушки, добавить лук и соленый огурец.

В центр блюда положить капусту, а по краям – картофельный салат.

Закуска из краснокочанной капусты и фасоли

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г, консервированная фасоль – 100 г, яблоко – 1 шт., зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 4 ст. ложки, 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, нашинковать, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, остудить, посолить, посыпать сахаром. Яблоко очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту смешать с фасолью, яблоками, зеленым луком, заправить растительным маслом, перемешать, выложить на блюдо и подать к столу.

Закуска из кольраби

Состав: *кольраби – 700 г, лук – 3 шт., лимонный сок – 1 ст. ложки, простокваша – 100 г, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, натереть на мелкой терке, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, нарубить, смешать с капустой, заправить простоквашей и подать к столу.

Закуска из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 400 г, лимонный сок – 1 ст. ложка, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.*

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, опустить на 20–30 минут в холодную воду, затем снова помыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и варить до готовности. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Капусту откинуть на дуршлаг, сбрызнуть лимонным соком, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Закуска из цветной капусты и яиц

Состав: *цветная капуста – 500 г, яйца, сваренные вкрутую, – 4 шт., зеленый лук – 1 пучок, соус – 100 г, 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, сахар – 1/4 ч. ложка, перец и соль по вкусу.*

Яйца очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту вымыть, варить в подсоленной воде до готовности, затем разобрать на соцветия, сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и перцем, перемешать с яйцами и луком, заправить соусом и подать к столу.

Горячая закуска из цветной капусты

Состав: *цветная капуста – 600 г, молоко – 100 мл, растительное масло – 4 ст. ложка, сельдерей – 1/2 корня, соль по вкусу.*

Корень сельдерея очистить и натереть на мелкой терке. Цветную капусту вымыть, варить в смеси небольшого количества подсоленной воды и молока до готовности, затем разобрать на соцветия, нарезать, перемешать с тертым сельдереем, заправить растительным маслом и подать к столу.

Горячая закуска из капусты с лебедой

Состав: *рубленая белокочанная капуста –*

1 стакан, изюм – 2 ст. ложки, молоко – 1/2 стакана, рубленые листья лебеды – 1/2 стакана, оливковое масло – 3 ст. ложки, соль.

Нашинковать капусту, кочерыжку натереть на терке, добавить измельченные листья лебеды, изюм, все перемешать, залить молоком, довести до кипения и подать к столу, заправив маслом.

Гренки с капустой, тыквой и сыром

Состав: *пшеничный хлеб – 200 г, молоко – 1/2 стакана, жир – 1 ст. ложки, яйцо – 1 шт., капуста – 1/4 части небольшого кочана, тыква или кабачок, яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., мелко нарезанная зелень (петрушки и укропа) – 2 ст. ложки, тертый сыр – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ч. ложка, соль по вкусу.*

Нашинковать капусту, морковь, тыкву (или кабачки), потушить с молоком и маслом. Добавить мелко нашинкованные яблоки, зелень, яйцо, сахарный песок, слегка посолить и хорошо перемешать. Горкой положить овощи на толстые ломтики хлеба, сверху посыпать тертым сыром. Запечь в духовке.

Кимзи (корейская кухня)

Состав: *белокочанная капуста – 1 кг, соль – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., чеснок – 1–2 дольки, красный молотый перец, уксус.*

Белокочанную капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко порезать и смешать с красным перцем. Затем все перемешать с засоленной капустой, переложить в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2–3 дня.

Если хотите подать капусту в день приготовления, добавьте немного уксуса.

Салат из краснокочанной капусты «Мариша»

Состав: *капуста – 100 г, яблоки – 60 г, оливковое масло – 25 г, уксус, соль, перец, зелень.*

Капусту пошинковать соломкой и припустить в течение 5 минут, заправить уксусом. Яблоки почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, полить растительным маслом, украсить зеленью.

Салат из краснокочанной капусты с изюмом

Состав: *краснокочанная капуста – 0,3 шт., изюм – 2 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соль.*

Краснокочанную капусту нарезать соломкой. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой так, чтобы изюм был покрыт: проварить 1–2 минуты и охладить. Изюм вместе с отваром смешать с подготовленной краснокочанной капустой, добавить соль, растительное масло.

Салат из цветной капусты и листьев редиса

Состав: *цветная капуста – 1 головка, редис с листьями – 10 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль.*

Цветную капусту разделить на кочешки и мелко порубить. Редис промыть и нарезать тонкими ломтиками, листья редиса тщательно промыть и мелко порубить. Подготовленные овощи и листья редиса смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из моркови с квашеной капустой

Состав: *морковь – 2–3 шт., квашеная капуста – 200 г, растительное масло – 3–4 ст. ложки, сахар, яблоко – 1 шт. или сливы – 0,5 стакана.*

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

Салат из белокочанной капусты с яблоками

Состав: *капуста – 500 г, сельдерей – 1 стебель, яблоки – 2 шт., 3%-й уксус – 0,25 ст. ложки, сахарный песок – 2 ст. ложки.*

Целые сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, промытый сельдерей нарезать соломкой, белокочанную капусту – тонкой соломкой. Все продукты перемешать, заправить сахаром и уксусом.

Салаты со свеклой

Салат из сырой свеклы с морковью и орехами

Состав: *морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., грецкий орех – 1 шт., чеснок, ягоды красной и черной смородины замороженные, ореховый соус, соль.*

Сырые морковь и свеклу натереть на мелкой терке, орехи измельчить, а ягоды разморозить. Чеснок пропустить через пресс, соединить со всеми ингредиентами, заправить соусом, подсолить и перемешать.

В этот салат можно добавить изюм, чернослив, тертый хрен, свежую зелень (эти продукты можно добавить все вместе или по отдельности). Можно смешать масло с тертым на мелкой терке хреном и соком лимона – так салат получится еще вкуснее. Очень интересный оттенок вкуса получается у салата, если добавить в него зелень эстрагона.

Салат со свеклой и сыром

Состав: *свекла сырая – 3 шт., яблоки – 3 шт., сыр тертый – 50 г, чеснок, зелень, горчичная заправка для салатов.*

Сырую свеклу и яблоки очистить от кожуры, потереть на крупной терке. Соединить тертые продукты с пропущенным через пресс чесноком и сыром, добавить соус, перемешать.

Выложить салат на плоское блюдо в виде квадрата, посыпать сверху сыром, с боков и снизу украсить соусом (для удобства используйте кондитерский мешок или шприц), розочки сделайте, нарезав вареную свеклу длинными тонкими полосками, сверху салат украсьте петрушкой и укропом.

Рецепт салата со свеклой, сельдью и авокадо

Состав: *слабосоленая сельдь – 200 г, луковица – 1 шт., свекла отварная – 1 шт., помидор – 1 шт., яйцо вареное – 1–2 шт., укроп, соус из творога, сок лимона, перец молотый.*

Некрупными кубиками нарезать все, кроме свеклы и яиц – их потереть на крупной терке. Выкладывать салат слоями: свекла, сельдь, соус, авокадо, лук, помидор, яйца, сельдь, свекла, зелень. Дать салату пропитаться перед подачей.

Салат из лосося со свеклой и яйцом

Состав: *вареные яйца – 3 шт., свекла отварная – 1 шт., банка лосося натурального – 1 шт., зелень, творожный соус, соль.*

Слить с консервы жидкость, размять филе вилкой. На крупной терке потереть свеклу и яйца. Выложить салат слоями в виде квадрата: свекла, лосось, яйца – каждый обильно смазать соусом, подсолить при желании.

Украсить салат можно зеленым луком, перемешанным с зернами консервированной кукурузы и мелко нарезанным яичным белком, или иначе по вашему вкусу.

Салат из свеклы с чесноком и яйцом

Состав: *вареные яйца – 3 шт., чеснок – 2 зубчика, отварная свекла – 2 шт., ореховый соус, соль.*

На средней терке потереть свеклу, перемешать с пропущенным через пресс чесноком и соусом. Яйца потереть на крупной терке. Выложить салат на плоское блюдо в круглую форму (можно использовать плотную бумагу, свернутую в кольцо и закрепленную): сначала половина свеклы, затем яйца (немного оставить для украшения салата), оставшаяся свекла. Украсить салат сверху яйцом, можно также добавить зелень.

В этот салат можно добавить изюм, чернослив – все, что вы любите сочетать со свеклой.

Салат из свеклы с маринованными огурчиками и сыром

Состав: *отварная свекла – 1 шт., маринованные огурцы – 2 шт.,, чеснок, сыр, растительное масло, хлеб.*

На средней терке потереть огурцы, свеклу, сыр, пропустить через пресс чеснок, соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Для оформления салата можно использовать любые овощи и вареные яйца.

Салат из свеклы и фасоли с яблоком

Состав: *консервированной красной фасоли без соуса – 350 г, кислое яблоко – 1 шт., средняя свекла – 1 шт., черный молотый перец, масло, соль.*

Завернуть промытую свеклу в фольгу, до готовности (мягкости) запекать в разогретой до 220 градусов духовке, либо отварить. Очистить готовую свеклу, нарезать ее мелким кубиком. Смешать свеклу с фасолью, нарезанным кубиком кислым яблоком, поперчить, посолить, влить 2–3 ст. ложки растительного масла, перемешать. Можно заправить этот салат йогуртом – как вам больше нравится.

Салат из курицы, свеклы и сыра

Состав: *отварное куриное филе – 250 г, сыр – 50 г, свекла отварная – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., яйцо отварное – 1 шт., перец, соль, соус – лимон, кефир, хрен, перец, соль.*

Филе курицы, лук и сыр мелко порезать. Вареную свеклу натереть на терке. Ингредиенты все перемешать и полить соусом. Кефир для соуса посолить и поперчить, добавить сок лимона, хрен – все по вкусу. Подавая на стол, украсить зеленью.

Салат из ананаса, печеной свеклы и корня сельдерея

Состав: *ананас – 100 г, сельдерей (корень) – 1 шт., сельдерей – 1 ст. ложка, салат зеленый – 1 ст. ложка, свекла (печеная) – 1 шт. масло растительное – 1 ст. ложка, пудра сахарная –*

1 ст. ложка, уксус (3%) – 1 ст. ложка.

Мякоть свежего ананаса, очищенный корень и зелень сельдерея, зеленый салат нарезать. Добавить ломтики печеной свеклы, приправить смесью растительного масла, уксуса, сахарной пудры и соли. Перемешать и украсить кусочками ананаса и веточками зелени.

Салат из маринованной свеклы с яблоками и орехами

Состав: *маринованная свекла – 300 г, яблоки – 200 г, грецкие орехи – 50 г, растительное масло – 50 мл, сахар.*

Маринованную свеклу посыпать сахаром и перемешать. Яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать кубиками. Грецкие орехи растолочь. Все смешать, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить орехами.

Салат из маринованной свеклы с инжиром и моцареллой

Состав: *инжир – 3–4 шт., свекла (отваренная) –*

2 шт., перец чили (сухой) – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, морская соль – по вкусу, моцарелла – по вкусу, руккола – 100 г, винный уксус – 1 ст. ложка, оливковое масло – 4–5 ст. ложка, бальзамический уксус – 2 ч. ложки, чабрец, тимьян (веточки) – 3–4 шт.

Тонкими пластинками нарезать свеклу, добавить мелко нарезанный чеснок, посыпать перцем чили, полить винным уксусом и 2 ст. ложками оливкового масла, добавить половину тимьяна и оставить мариноваться на несколько минут.

Для сервировки салата выложить зелень на большое блюдо, сбрызнуть смесью оливкового масла с бальзамическим уксусом, выложить порванную руками моцареллу и инжир, еще раз сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Выложить сверху ломтики маринованной свеклы, посолить по вкусу и украсить веточками тимьяна.

Салат из говядины с сыром и свеклой

Состав: *свекла (отварная) – 2 шт., говядина (отварная) – 300 г, сыр (твердый) – 200 г, яйцо (отварное) – 2 шт., чеснок – 2 зубчик, соус, миндаль – 1 горсть.*

Сыр и отваренную говядину нарезать кубиками. Добавить порезанную кубиками свеклу, яйца и измельченный чеснок. Заправить соусом. Перемешать, при необходимости посолить.

Перед подачей сверху посыпать обжаренным и порубленным (но не мелко) миндалем или другими орехами.

Салат из шпрот с картофелем и свеклой

Состав: *шпроты (в масле) – 200 г, маслины – 200 г, сыр – 100 г, огурцы (соленые или маринованные) – 2 шт., картофель – 3–4 шт., свекла – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сливочный соус майонез.*

Ингредиенты салата выложим слоями, хорошо промазывая соусом: тертый отварной картофель, мелко нарезанный лук, тертые огурцы, нарезанные кусочками шпроты, тертая вареная свекла, сыр и мелко нарубленные маслины.

Перед подачей убрать слоеный салат в холодильник на 1–2 часа.

Салат из свёклы с облепихой и йогуртом

Состав: *свекла (приготовленная на пару) – 150 г, облепиха (свежая) – 80 г, чеснок – 3 зубчик, йогурт натуральный – 3 ст. ложки.*

Промытую свёклу сварить, дать ей остыть, очистить и натереть на крупной тёрке. Добавить облепиху и перемешать.

Для соуса измельченный чеснок смешать с йогуртом. Полить салат соусом. По желанию добавить соль, сахар, хрен или растительное масло.

Витаминный салат с щавелем и сырой свеклой

Состав: *свекла – 2 шт., капуста пекинская – 1 шт., щавель (свежий) – 15–20 листьев, соль – по вкусу;* ***для заправки:*** *чеснок – 2 зубчик, соевый соус – 1 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложки, масло оливковое – 3–5 ст. ложек, имбирь (молотый) – 1 ч. ложка.*

Сырую свеклу и чеснок почистить. Нарезать капусту и щавель соломкой, свеклу натереть на крупной терке.

Для заправки смешать масло с лимонным соком, добавить измельченный чеснок, имбирь, соевый соус и немного соли, хорошо перемешать.

Все овощи сложить в глубокую салатницу, посолить по вкусу и полить заправкой. Дать салату немного настояться и подавать.

Салат из свеклы с грушей и козьим сыром

Состав: *козий сыр – 100 г, лимонный сок – 1 шт., груши – 1 шт., свекла (вареная) – 1 шт., оливковое масло – 5 ст. ложек, мята, базилик (свежая зелень), перец, соль – по вкусу.*

На салатное блюдо выложить нарезанные тонкими ломтиками очищенную грушу и свеклу.

Для маринада смешать по вкусу сок лимона (примерно 3–4 ст. ложки) с оливковым маслом, перцем и солью. Полить свеклу с грушей заправкой, сверху уложить нарезанный кубиками козий сыр. По желанию украсить свежим базиликом и мятой.

Салат из чечевицы с авокадо, свеклой и арахисом

Состав: *чечевица – 30 г, свекла – 50 г, арахис (соленый) – 15 г, авокадо – 50 г, петрушка – 20 г, масло оливковое – 10 г, лимон – 1 кусочек, хлебцы – 1 шт.*

На ночь замочить чечевицу в холодной воде. Отваривать в той же воде 15 минут до мягкости. Готовую чечевицу откинуть на дуршлаг.

Сырую свеклу натереть на терке. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить и нарезать мякоть кубиками (желательно сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнела).

В салатник выложить чечевицу, натертую свежую свеклу, авокадо, молотый солёный арахис и измельченную петрушку.

Полить салат соком 1/8 лимона, оливковым маслом, специями и добавить соль. Все перемешать, сверху посыпать кусочками хлебца.

Салат из творога с вареной свеклой, яйцами и яблоком

Состав: *свекла (вареная) – 1 шт., яблоко – 3 шт., грецкие орехи (измельченные) – 5–6 шт., яйцо (отварные) – 3 шт., творог – по вкусу, зелень (любая), йогурт.*

В салатнике смешать натертую на крупной терке вареную свеклу с мягким однородным творогом и мелко нарезанной зеленью. Добавить рубленые отварные яйца, одно тертое яблоко и измельченные грецкие орехи.

Салат заправить йогуртом и украсить зеленью.

Салат из лука-порея с маслинами, яйцом и вареной свеклой

Состав: *лук-порей – 4–5 шт., маслины – 10 шт., яйцо (вареное) – 1 шт., отвар лука – 2 ст. ложки, свекла (вареная) – 1 шт., лимон – 1 шт., петрушка (измельченная зелень) – по вкусу; для заправки: растительное масло – 2 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложки, перец (молотый) – по вкусу.*

Белую часть лука-порея нарезать кусочками по 3–4 см и сварить в подсоленной воде до мягкости. Выложить лук на тарелку, сверху разложить маслины и посыпать мелко нарезанным яйцом.

Приготовить заправку из растительного масла с лимонным соком и молотым перцем. Смешать заправку с луковым отваром и полить лук-порей с маслинами и яйцом. Посыпать салат зеленью, украсить ломтиками свеклы и лимоном.

Салат из нута со свеклой и черносливом

Состав: *свекла – 2 шт., чернослив – 50 г, грецкие орехи – 30 г, нут (готовый) – 1 стакан, соль, черный перец – по вкусу, сметана (густая) – 3 ст. ложки, лимонный сок – 1 ч. ложка.*

Свеклу тщательно помыть и завернуть в 2–3 слоя фольги. Отправить свеклу в разогретую до 180 С° духовку и запекать примерно 1 час, пока она не станет мягкой. Затем свеклу остудить, очистить и порезать небольшими кубиками.

Пока свекла готовится, порубить грецкие орехи. Чернослив тщательно промыть и мелко нарезать. Соединить подготовленные ингредиенты со свеклой и нутом, приправить салат солью и перцем по вкусу.

Смешать сметану с лимонным соком и заправить салат приготовленным соусом. Хорошо перемешав, выложить салат на блюдо и дать ему настояться в течение 20 минут. Затем готовый салат из нута со свеклой и черносливом подать к столу.

Салат из редьки со свеклой и сметанным соусом

Состав: *редька – 2 шт., свекла – 1 шт., яблоки – 3 шт.,* ***для соуса:*** *мука – 3 ч. ложки, масло сливочное – 3 ст. ложки, овощной бульон – 1 стакан, сметана – 1/4 стакана, укроп, петрушка – по вкусу.*

Для приготовления сметанного соуса обжарить муку на разогретой сковороде с маслом до золотистого цвета. Добавить в сковороду овощной бульон, тщательно размешать и довести смесь до кипения. Готовить на небольшом огне, пока соус не загустеет. Затем добавить сметану и сливочное масло, приправить солью по вкусу. Снова довести соус до кипения и снять с огня. Примешать к соусу мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Редьку почистить и крупно натереть. Яблоко и свеклу, очистив, натереть на терке для корейской моркови. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник и полить сметанным соусом. Хорошо перемешать салат и подать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Слоеный салат из перловки и свеклы

Состав: *перловая крупа – 40 г, лук репчатый (мелкий) – 50 г, уксус яблочный (6%) – 2–3 ст. ложки, свёкла (варёная) – 200 г, растительное масло – 2 ст. ложки, чеснок – 1 зубчик, соль, зелень – по вкусу.*

Смешать растительное масло с чесноком, пропущенным через пресс, и отставить в сторону. Перловую крупу отварить в подсоленной воде в течение 40–50 минут. Когда крупа станет мягкой, но еще не потеряет форму, лишнюю воду слить и остудить кашу.

Пока варится перловка, нарезать лук тонкими полукольцами. Залить лук уксусом, разведенным пополам водой, и оставить на 10–15 минут. Затем откинуть лук на сито. Варёную свеклу потереть на средней тёрке, посолить и перемешать.

Выложить на блюдо слоями свеклу и остывшую перловку, полить салат чесночным маслом. Сверху выложить слой маринованного лука, украсить блюдо зеленью и подать к столу.

Салат из редьки, яблок и свеклы

Состав: *редька – 2 шт., яблоко (кислое) – 1 шт., свекла – 1 шт., простокваша – 1/2 стакана, соль, сахар, петрушка, укроп (зелень) – по вкусу.*

Редьку, свеклу и яблоко почистить и натереть на терке. Смешать в салатнике подготовленные ингредиенты, приправить солью и сахаром по вкусу. Заправить салат простоквашей и перемешать.

Мелко порубить зелень петрушки и укропа. Украсить салат из редьки и кислых яблок рубленой зеленью и подать к столу.

Салат из редьки и печеной свеклы

Состав: *редька – 2 шт., яблоко (кислое) – 1 шт., свекла – 1 шт., йогурт натуральный – 1/2 стакана, соль, петрушка и укроп (зелень) – по вкусу.*

Свеклу тщательно помыть, отправить в духовку и запекать до готовности. В это время мелко нарезать зелень петрушки и укропа. Редьку и яблоко почистить и натереть на терке. Печеную свеклу остудить, очистить и натереть на крупной терке.

Выложить в салатник редьку, яблоко и свеклу, приправить солью по вкусу. Заправить салат йогуртом и хорошо перемешать. Подавать салат из редьки и печеной свеклы, посыпав зеленью петрушки и укропа.

Салат со свеклой, фенхелем и апельсинами

Состав: *свекла (запеченная) – 2 шт., апельсин – 3 шт., фенхель (большой клубень с зеленью) – 1 шт., лук репчатый (красный) – 1 шт., салат (листья), соль – по вкусу;* ***для заправки:*** *оливковое масло – 4 ст. ложки, красный винный уксус – 2 ст. ложки, дижонская горчица – 2 ч. ложки, апельсиновый сок (свежевыжатый) – 2 ст. ложки, черный перец – по вкусу.*

Из мякоти одного апельсина отжать сок. Фенхель нарезать тонкими пластинками. Лук порезать тонкими полукольцами. Смешать лук, фенхель и апельсиновый сок, оставив 2 ст. ложки для заправки. Оставить овощи мариноваться на 15–20 минут.

Соединить 2 ст. ложки апельсинового сока, оливковое масло, винный уксус и горчицу. Посолив и поперчив, тщательно перемешать заправку.

Оставшиеся апельсины очистить и разделить на дольки. Свеклу, очистив, нарезать ломтиками. С фенхеля с луком слить маринад.

На порционные тарелки разложить салатные листья, свеклу, лук, фенхель и дольки апельсинов. Полить салат приготовленной заправкой, украсить зеленью фенхеля и подать к столу.

Свекольный салат со сливочным сыром и кунжутом

Состав: *масло оливковое – 3 ст. ложки, сыр сливочный – 125 г, салат (смесь) – 125 г, свекла – 1 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, морская соль (крупная), кунжут – по вкусу.*

Свеклу запечь или отварить до готовности. Остудить, очистить свеклу и нарезать на тонкие ломтики. Посолить по вкусу, перемешать. Обжарить кунжут на сухой сковороде до светло-золотистого оттенка. Ложкой сформировать шарики из сыра и обвалять в кунжуте.

На блюдо выложить листья салата и слегка посолить. Сверху разложить ломтики свеклы и сырные шарики с кунжутом. Смешать оливковое масло с лимонным соком, полить заправкой салат и подавать на стол.

Салат со свеклой и адыгейским сыром

Состав: *салат айсберг – 1/2 шт., свекла (маринованная, в банке) – 500 мл, адыгейский сыр (с тмином) – 300 г, греческий йогурт – 200 г, лимонный сок – 1 ч. ложка, соль, черный перец – по вкусу.*

Салат промыть и обсушить. Нарезать длинными полосками. Разложить на широком плоском блюде.

Слить жидкость со свеклы. Аккуратно разложить поверх салата свеклу. Сыр нарезать крупными кусками, выложить на свеклу.

Сделать заправку из греческого йогурта, лимонного сока, соли и перца. Полить салат.

Салат из редьки со свеклой и фетой

Состав: *свекла (вареная) – 1 шт. редька (сладкая) – 150 г, салат (зелень) – 100 г, масло оливковое – 3 ст. ложки, фета – 100 г, соль – по вкусу.*

Салат порвать руками на куски. Редьку, очистив, натереть на крупной терке. Смешав редьку с салатной зеленью, посолить по вкусу. Заправить салат маслом.

Свеклу очистить, нарезать тонкими ломтиками и слегка посолить. Выложить свеклу на тарелки рядом с салатом из редьки. Подавать салат, посыпав раскрошенной фетой.

Салат со свеклой и сыром пармезан

Состав: *свекла – 5 шт., сыр пармезан (тёртый) – 120 г, морковь (сырая) – 3 шт. чеснок – 3 зубчика, йогурт (для заправки) или масло растительное, соль – по вкусу.*

Овощи очистить. Сырую свеклу, морковь и сыр натереть на крупной терке. Чеснок, очистив, продавить через пресс.

Соединить подготовленные ингредиенты. По солив по вкусу, заправить салат натуральным йогуртом и перемешать. При желании для приготовления салата со свеклой и пармезаном можно использовать отварную свеклу.

Салат из свеклы с яблоком, хреном и орешками

Состав: *свекла – 500 г, грецкий орехи – 12 шт., яблоко (большое кислое) – 1 шт., винный уксус – 2 ст. ложки, оливковое масло – 2 ст. ложки, мёд – 1 ч. ложка, хрен (готовый) – 1 ч. ложка, соль, перец – по вкусу.*

Отварите свеклу до готовности в подсоленной воде. Остудив, почистить и нарезать соломкой. Яблоки, удалив сердцевину, так же нарезать соломкой. Ядра грецких орехов слегка подрумянить на сухой сковороде. Соединив все подготовленные ингредиенты, перемешать салат. Смешать уксус, оливковое масло, мед и хрен. Посолив и поперчив по вкусу, хорошо размешать заправку.

Заправить салат приготовленным соусом и отправить настаиваться в холодильник на 1 час. Готовый салат из свеклы с яблоком, хреном и орешками переложить в салатник подать к столу.

Свекольный салат с горчичной заправкой

Состав: *салат (листья) – 200 г, свекла (маленькая) – 2 шт., грецкие орехи (очищенные) – 1/2 стакана, лук репчатый – 1/2 шт.;* ***для заправки:*** *яблочный уксус – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, горчица (зернистая) – 1 ст. ложка, оливковое масло – 1 ст. ложка, соль – 1/4 ч. ложка, черный перец (молотый) – 1/4 ч. ложка.*

Отварить свеклу до готовности в подсоленной воде. Остудив, почистить и нарезать кубиками. Слегка подрумянить грецкие орехи на сухой сковороде. Лук нарезать тонкими перьями.

Сделать заправку, смешав все компоненты и заправить салат.

Салат из свеклы с зеленым горошком

Состав: *свекла – 25 г, зеленый горошек – 10 г, огурец (свежий или соленый) – 15 г, растительное масло – 5 г.*

Свеклу промыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке, добавить консервированный зеленый горошек, мелко нарезанный свежий или соленый огурец. Заправить растительным маслом.

Салат из сырой свеклы с дайконом

Состав: *свекла – 2 шт., редька дайкон – 1 шт., соевый соус или соль – по вкусу, бальзамический уксус – 1 ст. ложка, йогурт – 1–2 ст. ложки.*

Свеклу и дайкон, очистив, натереть на терке. Смешать подготовленные овощи в глубоком салатнике. Добавив уксус и соевый соус, хорошо перемешать салат.

Заправить салат из сырой свеклы с дайконом натуральным йогуртом и подать к столу.

Салат из баранины со свеклой и грецкими орехами

Состав: *баранина (отварная) – 300 г, свекла (отварная) – 1 шт., грецкие орехи – 1 стакан, горчичная заправка для салатов – 1/2 стакана, кориандр (молотый) – 1 ст. ложка, красный перец (молотый), соль – по вкусу.*

Отварную баранину нарезать кубиками. Вареную свеклу натереть на терке. Соединить в салатнике баранину со свеклой, добавить молотые грецкие орехи, кориандр, соль, перец.

Перед подачей салат залить горчичной заправкой.

Салат из запеченной свеклы с копченой рыбой

Состав: *оливковое масло – 1–2 ст. ложки, свекла – 150 г, чеснок – 2 зубчика, горчица дижонская – 1 ч. ложка, уксус винный белый – 1 ст. ложка, равиоли – 4 ст. ложки, копченая скумбрия или лосось (филе) – 100 г.*

Разогрейте духовку до 200 С°. В чугунную сковороду или жаровню налейте оливковое масло, смажьте им свеклу со всех сторон, а затем запекайте ее в течение часа до готовности (деревянная шпажка или нож должны легко входить в свеклу). Охладите, затем очистите и нарежьте кружочками.

Для заправки чеснок слегка разомните и перемешайте с горчицей и уксусом. Добавьте растительное масло и взбейте.

Филе рыбы разделите вилкой на кусочки или нарежьте тонкими ломтиками. Ломтики свеклы сбрызните заправкой и разложите на тарелки. Сверху уложите копченую рыбу и подавайте.

Этот салат можно приготовить заранее и хранить до подачи в прохладном месте под крышкой.

Рисовый салат со свеклой

Состав: *рис – 1/2 стакан, свекла (большая) – 1 шт., сладкий перец – 2 шт., петрушка – 1 пучок, натуральный йогурт – 4 ст. ложки, соль – по вкусу.*

Закипятить в кастрюле стакан воды. Добавить промытый рис и щепотку соли, ещё раз даем закипеть, уменьшить огонь и варить под крышкой до готовности. Остудить. Свеклу помыть, отварить до готовности, дать остыть, очистить и нарезать соломкой. Перцы вымыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Зелень вымыть, и измельчаем. Остывший рис смешать с зеленью и йогуртом, посолить по вкусу. В салатницу выложить сначала рис, затем свеклу и перец. Перемешать перед подачей на стол.

Салат из свеклы с икрой мойвы

Состав: *свекла – 1 шт., маринованный огурец – 1 шт., яблоко – 1 шт., яйцо – 2 шт., икра мойвы и классический йогурт – 1 ст. ложка.*

Свеклу нужно отварить заранее и осудить, затем натереть ее на терке, маринованный огурец тоже натереть на терке, яйца можно натереть, а можно порезать, яблоко натереть. Заправляем салат смесью йогурта с икрой мойвы.

Салат из свеклы с грушей и авокадо

Состав: *авокадо – 1 шт., груши – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимон – 2 ст. ложки, свекла (вареная) – 1 шт., салат руккола – 1 горсть, свекла (листья) – 1 горсть, нигелла семена – 1 ч. ложка, кинза (зелень) – 2 ст. ложка, соль, перец – по вкусу*

Свеклу отварить или запечь. Нарезать тонкими ломтиками авокадо, грушу и свеклу. Листья рукколы и свеклы выложить на тарелку, сверху уложить овощи. Посыпать кинзой.

Для приготовления заправки взбить в эмульсию масло с соком лимона, солью, перцем и нигеллой. Полить заправкой салат и тут же подавать.

Салат из говядины с сыром и свеклой

Состав: *свекла (отварная) – 2 шт., говядина (отварная) – 300 г, сыр (твердый) – 200 г, яйцо (отварное) – 2 шт., чеснок – 2 зубчик, соус из творога, миндаль – 1 горсть.*

Сыр и отваренную говядину нарезать кубиками. Добавить порезанную кубиками свеклу, яйца и измельченный чеснок. Заправить соусом. Перемешать, при необходимости посолить.

Салат готов. Перед подачей сверху посыпать обжаренным и порубленным (но не мелко) миндалем.

Салат из свеклы с авокадо

Состав: *свекла – 1 шт., огурец – 2 шт., авокадо – 1 шт., орехи кешью – 1 горсть, горчица баварская сладкая (для заправки) – 1 ч. ложка, уксус винный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 3 ст. ложки, лимон сок (чтобы полит авокадо) – 1/2 шт., специи, соль, перец – по вкусу.*

Свеклу запечь или отварить, остудить, почистить. Нарезать кубиками. Из авокадо удалить косточку, вынуть мякоть и нарезать кубиками. Сбрызнуть соком лимона. Орехи кешью обжарить слегка, измельчить, но не очень мелко. Нарезать огурцы.

В отдельной посуде соединить горчицу, уксус и масло. Хорошо размешать. Соединить все овощи и заправить салат.

Салат со свеклой и нутом

Состав: *свекла (отваренная или испеченная) – 5–6 шт., масло оливковое – 1 ст. ложка, уксус бальзамический – 1 ст. ложка, горчица – 1/4 ч. ложки, чеснок (разрезанный пополам) – 1 зубчик, шпинат (свежий) – 100 г, нут (готовый) – 350 г, лук красный (маленький, тонкими дольками) – 1 шт., брынза – 100 г.*

Для заправки: в маленькой баночке, закрывающейся крышкой, соедините масло, уксус, горчицу и чеснок. Закройте крышку и потрясите, чтобы все ингредиенты хорошо перемешались. Оставьте как минимум на 15 минут.

Свеклу, предварительно отваренную или испеченную, очистите и нарежьте небольшими дольками.

В большой миске соедините шпинат (если листья слишком крупные, порвите их), нут и лук. Добавьте заправку, предварительно вытащив из нее чеснок. Перемешайте.

Разложите салат по тарелкам. Сверху выложите свеклу и раскрошите брынзу. Поперчите, посолите. Подавайте сразу.

Салат из свеклы с морской капустой

Состав: *свекла отварная – 400 г, капуста морская (консервированная) – 200 г, картофель – 100 г, морковь (отварная) – 80 г, лук репчатый – 40 г, масло оливковое – 4 ст. ложки, сельдерей (корень) – 1 шт., петрушка (зелень), сок лимонный – по вкусу, соль – по вкусу.*

Вареные свеклу и морковь нарезать соломкой, а картофель – кубиками. Очищенный и вымытый корень сельдерея натереть на терке с крупными отверстиями. Подготовленные овощи соединить с консервированной морской капустой, добавить мелко нарезанный репчатый лук, лимонный сок, соль и заправить оливковым маслом.

Готовый салат выложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из свеклы с черносливом и рисом

Состав: *свекла – 2 шт., чернослив – 1/2 стакана, рис – 2 ст. ложки, сливочный соус – 1/2 стакана, сахар, соль, зелень – по вкусу.*

Свеклу испеките, очистите от кожицы, нарежьте соломкой или ломтиками, добавьте нарезанную мякоть чернослива, сваренный и охлажденный рис. Салат заправьте соусом, сахаром, солью, посыпьте зеленью.

Салат из свеклы с творогом

Состав: *свекла – 2 шт., творог – 1/2 стакана, молоко – 1/2 стакана, тмин, соль, сахар – по вкусу.*

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте тмин, соль по вкусу, растертый с молоком творог. Затем перемешайте, добавьте немного сахара.

Салат из свеклы с хреном и яйцом

Состав: *свекла – 4 шт., яйцо – 1 шт., хрен (натертый) – 2 ст. ложки, уксус, растительное масло, соль – по вкусу.*

Свеклу отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте соломкой. Хрен натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, соедините со свеклой, заправьте уксусом, растительным маслом и солью по вкусу. Сверху салат украсьте дольками яйца, сваренного вкрутую.

Салат из свеклы с редькой и гранатовым соком

Состав: *свекла – 2 шт., редька (небольшая) – 2 шт., гранатовый сок – 1/2 стакана, сахар или мед – по вкусу, тмин или семена укропа – по вкусу.*

Сырую свеклу и редьку вымойте, очистите и натрите на крупной терке, добавьте гранатовый сок. Салат заправьте сахаром или медом, добавьте тмин или, семена укропа.

Салат из свеклы с грибами

Состав: *свекла – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., грибы (сухие) – 5–6 шт., хрен (тертый) – 1 ст. ложка, растительное масло – 4 ст. ложки, соль – по вкусу, петрушка (зелень) – по вкусу.*

Свеклу отварите, охладите, очистите и натрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Замочите на 3–4 часа в холодной воде 5–6 сухих грибов, затем отварите их до готовности, охладите и нарежьте тонкой соломкой.

Все продукты соедините, перемешайте, посолите по вкусу. Затем добавьте натертый хрен и заправьте растительным маслом. Готовый салат украсьте веточками зелени.

Салат из свеклы с луком

Состав: *свекла – 6 шт., репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 5 ст. ложек, лимонный сок или уксус – 3–4 ст. ложки, соль – по вкусу.*

Сырую свеклу хорошо вымойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с лимонным соком и солью.

Салат из свеклы с салом

Состав: *сало – 50 г, свекла – 300 г, репчатый лук – 70 г, йогурт – 70 г, зелень, лимонный сок, сахар, черный перец (молотый), соль – по вкусу.*

Сало нарезать небольшими кубиками. Свеклу отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить с салом на сковороде. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок по вкусу, сахар, соль, перец, заправить йогуртом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из свеклы и шпината

Состав: *лук (нарезанный кольцами) – 1 шт., хлеб (нарезанный кубиками) – 2–3 ломтика, свекла – 220 г, оливковое масло – 4 ст. ложки, лук-шалот – 1 шт., медовая горчица – 1 ст. ложка, винный уксус – 1/4 стакана, сахар – 2 ст. ложки, соль – 1/2 ч. ложки, перец (свежемолотый) – 1/4 ч. ложки, шпинат – 360 г.*

Разогреть духовку до 170 С°. Заполнить чашу льдом и водой, добавить лук, дать постоять 30 минут. Слить воду и отложить в сторону.

Выпекать хлеб в духовке до золотистого цвета и хрустящей корочки, от 10 до 15 минут. Дать остыть.

Положить свеклу в небольшую кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения и варить до мягкости, около 30 минут. Слить воду, дать остыть. Очистить от кожуры, нарезать кубиками и отложить в сторону.

Пока свекла готовится, сделать соус. Нагреть 1 ст. ложку оливкового масла в средней сковороде на среднем огне. Добавить лук и жарить до мягкости, около 3 минут. Взбить горчицу, уксус, сахар, соль и перец. Готовить, взбивая постоянно, пока сахар не растворится, около 1 минуты. Добавить оставшиеся 3 столовые ложки оливкового масла. Уменьшить огонь до минимума. Добавить приготовленную свеклу в соус и перемешать.

Выложить лук, шпинат и грибы в миску. Полить теплым соусом, перемешать. Подавать салат с гренками теплым или комнатной температуры.

Салат из свеклы с тыквенными семечками

Состав: *свекла – 4 шт., семечки тыквенные (очищенные) – 150 г, чеснок – 1 зубчик, майонез соевый – 4 ст. ложки, петрушка (зелень) – 1/2 пучок, базилик (зелень) – 1/2 пучка.*

Свеклу отваривают, охлаждают, очищают, шинкуют или натирают на крупной терке. Добавляют растертые тыквенные семечки, измельченный чеснок и майонез. Все перемешивают, выкладывают в салатницу, украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат из свеклы с курагой

Состав: *свекла (отварная) – 2 шт., йогурт – 5 ст. ложек, пудра сахарная – 2 ч. ложки, соль – по вкусу.*

Свеклу натереть на крупной терке, курагу (предварительно промытую и замоченную) нарезать кусочками, все перемешать, сбрызнуть соком лимона, посолить, заправить йогуртом, смешанным с сахаром.

Свекольный салат с селедкой

Состав: *сельдь (соленая) – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., картофель (сваренный в мундире) – 250 г, свекла (свежесваренная или маринованная) – 1 стакан, огурец (маринованный) – 3 шт., яблоко – 1 шт., перец – 1 ч. ложка, укроп (сухой) – по вкусу, голландский соус – 4 ст. ложки.*

Селедку очистить, удалить кости, тщательно промыть и порезать поперек тонкими ломтиками. Луковицу очистить и мелко порубить, очистить и нарезать кубиками сваренный в мундире холодный картофель. Свеклу, маринованные огурцы и мякоть яблока также нарезать кубиками.

Перемешав, все уложить в салатницу, заправить перцем и размельченным между ладонями укропом и, закрыв крышкой, дать пропитаться в течение 30 минут. Затем добавить соус и подать салат к столу с хлебом и сливочным маслом. Кому этот салат покажется слишком калорийным, можно 2 ст. ложки майонеза заменить на 2 ст. ложками йогурта или кислого молока.

Салат из свеклы с крабовыми палочками

Состав: *свекла – 2 шт., крабовых палочки – 200 г, яйцо (вареное) – 3 шт., сыр – 100 г, простокваша, соль – по вкусу, чеснок – 1–2 зубчика.*

Свеклу помойте и отварите до готовности. Затем очистите свеклу и натрите на крупной терке. Яйца и крабовые палочки нарежьте крупными кубиками и перемешайте со свеклой. Натрите сыр на крупной терке и добавьте в салат. Заправьте салат из свеклы и крабовых палочек простоквашей, чесноком и солью, тщательно перемешайте и украсьте зеленью.

Салат из ставриды со свеклой

Состав: *ставрида (филе) – 350 г, свекла (крупная) – 1 шт., яблоки – 2 шт., соленый огурец – 1 шт., сливочный соус – 1/2 стакана, соль – по вкусу, зеленый лук (для украшения) – немного.*

Отварить хорошо промытое филе ставриды в кипящей подсоленной воде, вынуть из отвара, остудить и нарезать небольшими кусочками. Свеклу вымыть щеткой, отварить до мягкости, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Так же нарезать и соленый огурец. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и натереть на терке с крупными отверстиями.

Смешать в салатнике филе ставриды, свеклу, яблоки, соленый огурец и заправить соусом. Готовый салат посыпать вымытым и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из свеклы и ячневой крупы

Состав: *свекла (мелкая) – 5 шт., крупа ячневая (вареная) – 1 стакан, огурец соленый – 2 шт., лук – 1 головка, масло оливковое, петрушка (зелень), соль – по вкусу.*

Свеклу варим в кожуре, пока не станет мягкой (около часа). Охлаждаем, очищаем и режем очень мелкими кубиками. Огурцы и лук также нарезаем небольшими кусочками. Ячневую крупу смешиваем с огурцами, свеклой и луком. Добавляем измельченную зелень петрушки, оливковое масло и солим по вкусу.

Салат из репы и свеклы

Состав: *репа – 300 г, свекла – 100 г, репчатый лук – 100 г, растительное масло – 50 г, кориандр (семена) – 5 г, соль – по вкусу.*

Молодую сырую свеклу и репу тщательно натереть на крупной терке, добавить мелко нашинкованный репчатый лук и измельченные в кофемолке семена кориандра. Все хорошо перемешать, заправить растительным маслом и посолить.

Салат из свеклы и баклажанов

Состав: *свекла – 400 г, растительное масло – 4 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, баклажаны – 400 г, зеленый лук (перышки) – 5–6 шт., соль, перец, петрушка – по вкусу.*

Натереть на терке крупную красную свеклу, добавить растительное масло, столовый уксус и, закрыв крышкой, тушить. Баклажаны запечь, очистить, мелко нарезать и смешать со свеклой, добавив еще масла.

Можно добавить репчатый или зеленый лук, петрушку, укроп, кислое яблоко.

Салат со свеклой и апельсинами

Состав: *свекла (небольшая) – 4 шт., апельсин – 2 шт., капуста (небольшой кочан) – 1/2 шт., козий сыр – 100 г, оливковое масло – 1 ч. ложка; для заправки: ароматизированный уксус – 2 ст. ложки, оливковое масло – 3 ст. ложки, горчичный порошок – 1/3 ч. ложки, измельченный тимьян – 1 ч. ложка, соль, перец – по вкусу.*

Сварить (запечь) свеклу. Приготовить заправку, перемешав предназначенные для нее ингредиенты. Апельсины очистить от кожуры, разрезать мякоть на 4 части и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Сок сохранить и добавить в заправку.

Свеклу очистить, разрезать на 4 части и также нарезать ломтиками. Вылить в свеклу половину заправки, перемешать. Оставшееся оливковое масло разогреть в сковороде и на сильном огне обжарить в нем ломтики апельсинов. Выложить апельсины в свеклу.

Капусту нашинковать и слегка подогреть в сковороде. Перемешать капусту со свеклой и апельсинами, полив оставшейся заправкой. Сверху посыпать салат раскрошенным козьим сыром.

Закуска из свеклы, изюма и лебеды

Состав: *свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт., изюм – 1 ст. ложка, рубленые листья лебеды – 3 ст. ложки, соль.*

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить соль, довести до кипения и охладить.

Салат из свеклы с изюмом, черносливом и орехами

Состав: *свекла – 2–3 шт., чеснок – 2 дольки, яблоко – 1 шт., чернослив – 7–10 шт., по горсти грецких орехов и изюма, соль, сахар, растительное масло по вкусу, зелень укропа.*

Вареную свеклу натираем на крупной терке. Чернослив заливаем холодной кипяченой водой на 3–4 часа для набухания. Затем, вынув косточки, мякоть черно слива режем кусочками, измельчаем изюм, грецкие орехи и чеснок. Яблоки натираем на терке. Все компоненты соединяем, приправляем солью, растительным маслом и перемешиваем. Перекладываем в салатник, посыпаем рубленой зеленью укропа, украшаем ядрами орехов.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Состав: *вареные свеклы – 2 шт., чернослив – 150 г, чеснок – 2 дольки, ядра грецких орехов – 1 стакан, соль, растительное масло по вкусу.*

Свеклу натираем на крупной терке. Чернослив замочим в холодной кипяченой воде на 4–6 часов. Воду сольем, косточки удалим. Мякоть чернослива нарезаем кусочками и соединяем с натертой свеклой, измельченными чесноком и ядрами грецких орехов. Приправим солью, растительным маслом.

Украсим целыми или половинками грецких орехов.

Салат из свеклы, моркови, яблок и орехов

Состав: *свекла – 2 шт., морковь – 1 шт., 1 яблоко – 1 шт., грецкие орехи – 1 стакан, пучок зелени укропа, соль по вкусу, столовая ложка растительного масла.*

Нарезаем кубиками вареные свеклу и морковь, соломкой яблоко, мелко рубим ядра орехов. Очень мелко режем укроп. Все складываем в салатник, приправляем солью и растительным маслом, перемешиваем. Украсим ядрами грецких орехов, веточкой укропа.

Салат из свеклы с черной смородиной и орехами

Состав: *вареная свекла – 2–3 шт., ядра грецких орехов – 50 г, протертая с сахаром черная смородина – 1–2 ст. ложки, пучок зелени укропа, растительное масло – 1 ст. ложка.*

Свеклу нарежем тонкой соломкой, орехи измельчим. Укроп очень мелко нарезаем. Все соединяем. Приправим протертой с сахаром черной смородиной. По желанию можно добавить растительное масло.

Салат из свеклы, фасоли и яблок

Состав: *свекла – 500 г, фасоль – 200 г, кислые яблоки – 3 шт., растительное масло, сок лимона, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.*

Вареную свеклу нарезаем кубиками, соединяем с вареной охлажденной фасолью и нарезанными кубиками яблоками. Приправим соком лимона, солью, перцем, маслом. Салат перемешаем, выложим в салат ник, украсим веточками зелени петрушки.

Салаты с баклажанами

Сациви из баклажанов

Состав: *баклажаны – 6 шт., орехи грецкие – 300 г, чеснок – 4 зубчика, лук репчатый – 3 шт., петрушка – 1 веточка;* ***для соуса:*** *орехи грецкие – 100 г, чеснок – 1 зубчик, лук репчатый – 1 шт., кинза или мята – 1 веточка, уксус, соль, красный перец – по вкусу.*

Помыть 6 баклажанов среднего размера, обрезать у них концы, разрезать вдоль и положить на 10 минут в кипяток. Затем выложить на стол и полчаса держать под прессом. А пока приготовить фарш: истолочь 300 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, четверть стручкового перца, нарезать 3 головки репчатого лука и одну свежую петрушку. В эту смесь добавить немного соуса сацибели и начинить ею баклажаны. Оставшимся соусом залить их сверху и на три дня поставить на холод.

Приготовление соуса сацибели. Растолочь в ступке 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, изрубить 1 головку репчатого лука, если есть – зелень кинзы или мяты, залить все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавить по вкусу красный молотый перец и соль.

Салат из жареных баклажан с зеленью

Состав: *баклажаны – 400 г, зелень свежая – 200 г, соль – по вкусу.*

Зелень промыть, погружая в воду, отжать, осушить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, за тем снять с огня, добавить пассерованную зелень, перемешать, посолить по вкусу и полить лимонным соком. Для такого салата можно использовать зелень петрушки, кинзы, укропа, базилика, репчатого или какого-либо многолетнего лука.

Салат из баклажанов и сельдерея

Состав: *баклажаны – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт.;* ***для салатной заправки:*** *растительное масло – 3 ст. ложки, уксус – 3 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, соль, перец.*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль на две части, испечь в духовке, очистить, порубить кусочками, перемешать с отварными брусочками сельдерея и полить салатной заправкой.

Баклажаны по-грузински

Состав: *баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.*

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясо рубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать. Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны. Подавать, посыпав зеленью.

Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком

Состав: *баклажаны – 500 г, масло растительное – для жарки, чеснок – 4–5 зубчиков, соль – по вкусу.*

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль плода ломтями, выдержать 30 минут в подсоленной воде (столовая ложка соли на литр воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать их растолченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом, поместить в холодильник на 3–4 часа.

Салат из баклажанов с луком и горошком

Состав: *баклажаны – 2–3 шт., репчатый лук – 2 шт., зеленого консервированного горошка – 100 г, яйцо – 2 шт., яблоки – 100 г, горчица – 20 г, чеснок – по вкусу, ореховый соус майонез – 150–200 г, растительное масло – 1–2 ст. ложки, лимонный сок, сахар, соль – по вкусу.*

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками и слегка потушить на сковороде в растительном масле. Нарезанный кубиками репчатый лук добавить в тушеные баклажаны и тут же вынуть. Все охладить, смешать с зеленым горошком, мелко нарезанными яблоками и вареными яйцами, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу. Выложить в салатницу и залить смесью из приготовленного орехового соуса, горчицы и измельченного чеснока. Готовый салат украсить дольками помидоров.

Салат из баклажанов и салями

Состав: *баклажаны – 600 г, лук-шалот – 2 головки, чеснок – 1 зубчик, йогурт натуральный – 150 г, перец, сахар, соль, масло растительное – 4 ст. ложки, огурцы соленые – 1 шт., салями – 150 г, маслины – 100 г, сок лимонный – 1 лимон.*

Лук-шалот мелко рубят, чеснок растирают с солью. Для соуса взбивают венчиком йогурт, соль, сахар, перец по вкусу. Баклажаны разрезают вдоль на 4 части, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком, затем обжаривают в масле 2–3 минуты. Снимают баклажаны со сковороды, охлаждают. Огурец нарезают крупными кубиками, солят и дают постоять 15–20 минут. Салями нарезают тонкими ломтиками.

Все продукты соединяют, поливают приготовленным соусом, перемешивают и оформляют салат маслинами.

Салат из баклажанов с козьим сыром

Состав: *баклажаны – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, листья салата – 1 пучок, козий сыр – 200 г, винный уксус – по вкусу, перец, соль – по вкусу.*

Баклажаны вымыть, порезать на дольки и посолить, чтобы удалить горечь. Когда они выделят сок, слить его – горечь удалилась. Сбрызните оливковым маслом. Пожарьте в гриле до золотистого цвета. Мелко порежьте салат и выложите на теплые баклажаны. Посолите и поперчите. Порежьте сыр на четыре части, затем положите его в морозильную камеру. Сбрызните винным уксусом зелень салата и выложите ее на широкие тарелки, а сверху разложите поджаренные баклажаны, посыпанные зеленью. Пожарьте сыр на среднем огне. Когда расплавится, вылейте его на баклажаны.

Салат из баклажанов с зеленым луком

Состав: *баклажаны – 3 шт. среднего размера, растительное масло, зеленый лук – 5–6 шт., чеснок – 6 зубчиков, имбирь свежий – 1 ст. ложка, перец чили – 1 шт.,* ***для соуса:*** *соевый соус – 4 ст. ложки, сахар – 2,5 ст. ложек, уксус (5%-ный) – 2 ст. ложки, вода – 3 ст. ложки, соль, перец – по вкусу.*

У баклажан удалить плодоножку, разрезать вдоль пополам, затем каждую часть на 8 частей, после этого обжарить в горячем масле. Для соуса смешать все ингредиенты. Лук мелко порезать, чеснок порезать тоненькими дольками, свежий имбирь натереть, перец чили нарезать тонкими колечками. В отдельной посуде обжарить в течение 1–2 минут лук, чеснок, имбирь и перец чили. Добавить баклажаны, соус, потушить 3 минуты.

Салат из баклажанов и помидоров

Состав: *баклажаны – 1 шт., помидоры – 6–7 шт., сладкий перец – 1 шт., растительное масло – 100 мл, зелень укропа или петрушки – 20 г, перец молотый черный и соль по вкусу.*

Нарезанные кружочками баклажаны посолить и дать им постоять 15–20 минут, чтобы ушла горечь. Затем кружочки баклажана отжать и поджарить на растительном масле до готовности.

На дно салатницы уложить слой баклажанов, посыпать рубленой зеленью, а сверху уложить слой нарезанного кружочками перца. Залить все проваренными и протертыми через сито помидорами. Затем в том же порядке продолжить чередование баклажанов и зелени, заливая каждый слой соком помидоров и слегка приправляя солью. Выдержать 3 часа в холоде, после чего подавать салат к столу.

Салат из жареных баклажан с зеленью

Состав: *баклажаны – 400 г, зелень свежая – 200 г, соль – по вкусу.*

Зелень промыть, погружая в воду, отжать, осушить, измельчить и пассеровать на растительном масле. Баклажаны вымыть, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, за тем снять с огня, добавить пассерованную зелень, перемешать, посолить по вкусу и полить лимонным соком. Для такого салата можно использовать зелень петрушки, кинзы, укропа, базилика, репчатого или какого-либо многолетнего лука.

Салат с баклажанами и сыром

Состав: *баклажаны – 2–3 шт., сыр – 100–150 г, чеснок – 2 зубчика, перец стручковый сладкий – 2 шт., помидоры – 5 шт., зелень кинзы, регана, петрушки, укропа – по вкусу.*

Баклажаны вымыть, обсушить, очистить кожицу и нарезать кружочками, толщиной не более 1–1,5 см. Каждый кружочек баклажана обжарить в разогретом растительном масле.

Затем нарезать соломкой сладкий перец, помидоры и зелень кинзы, рейгана, петрушки, укропа. Все ингредиенты слоями выложить на плоскую тарелку: баклажаны, немного обсыпанные мелко нарубленным чесноком и тертым сыром, перец, помидоры, зелень. Каждый слой подсолить по вкусу.

К столу салат подают охлажденным.

Салат из баклажанов

Состав: *баклажаны – 500 г, яйцо – 1 шт., репчатый лук – 100 г, мелко нарезанный лук – 1 ст. ложка, лимонный сок или концентрат шиповника – 2–3 ст. ложки, соевое масло, соль, сахар, молотый перец, салат.*

Вымытые баклажаны и репчатый лук очистить от кожицы, сполоснуть и нарезать мелкими кубиками, после чего смешать с маслом и зеленью. Приправить по вкусу солью, сахаром, молотым перцем и соком лимона. Выложить в салатник, украсить дольками сваренного вкрутую яйца, листиками зеленого салата или помидорами либо стручком красного перца.

Салат из баклажанов и сельдерея

Состав: *баклажаны – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, уксус – 3 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, соль, перец.*

Баклажаны испечь, очистить, порубить кусочками, перемешать с отварными брусочками сельдерея и полить салатной заправкой.

Горячий салат из баклажанов с вешенками

Состав: *вешенки – 200 г, помидоры – 5–6 шт., репчатый лук – 2 луковицы, томатный сок – 1–2 стакана, баклажаны – 6 шт., белое столовое вино – 1/3 стакана, оливковое масло – 1 стакан, сок 1 лимона, приправа, соль, перец черный молотый – по вкусу, перышки зеленого лука, веточка базилика – для украшения.*

Баклажаны нарезаются кубиком и замачиваются в воде с добавлением сока лимона. Репчатый лук нарезается мелким кубиком, обжаривается с подготовленными баклажанами и томатным соком. Приправляется специями и солью. Грибы вешенки обжариваются на оливковом масле с добавлением белого вина, соли и перца. Помидоры нарезаются кружочками и слегка подпекаются в духовке. Из перышек зеленого лука вырезаются ажурные листочки для украшения.

При подаче к столу в центр тарелки выкладываются баклажаны, сверху – обжаренные вешенки, по бокам тарелки укладываются ломтики помидоров, перышки зеленого лука, веточка базилика. По желанию в баклажаны можно добавить мелко рубленный чеснок. Тогда блюдо получится более острым на вкус.

Зеленая икра с баклажанами

Состав: *обожженные баклажаны – 6 кг, печеный перец – 2 кг.*

Молодые баклажаны выложить на лист жести и обжечь на жару над сильным пламенем. Обжигание продолжать до полного смягчения мякоти, после чего отжать из баклажанов сок, счистить кожицу, нарезать мелкими кусочками и размять в эмалированной посуде. В процессе разминания добавить в баклажаны измельченные печеный зеленый перец, зелень петрушки и соль по вкусу. Такую икру можно заготовить и в заму. Для этого следует стерилизовать литровые банки 90 минут. Перед употреблением икру следует приправить растительным маслом, измельченным чесноком, лимонным соком или уксусом.

Икра баклажанная с овощами

Состав: *баклажаны – 1 кг, лук – 200 г, помидоры – 350 г, морковь – 200 г, растительное масло – 100 г, зелень петрушки – 120 г, соль, перец, сахар по вкусу.*

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой, посолить, перемешать и оставить на 30 минут. После этого отжать из баклажанов горький сок, положить их в глубокую миску с растительным маслом и, помешивая, припускать в растительном масле, пока они не станут мягкими.

Репчатый лук нарезать тонкой соломкой, спассеровать с натертой на терке морковью, добавив молотый перец и зелень петрушки. Красные помидоры вымыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать и припустить в отдельной посуде с растительным маслом. После этого все овощи уложить в общую посуду, перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар и варить 5 минут. Горячую массу разложить по простерилизованным банкам, накрыть крышками и стерилизовать: поллитровые – 60 минут, литровые – 70 минут. Закатать крышками.

Салаты с кабачками и Патиссонами

Бутерброд с колбасой и маринованными кабачками

Вареную колбасу без оболочки нарезать ломтиками, кабачки – кружочками и поместить на ломтик хлеба так, чтобы сверху оказалась колбаса, смазанная горчицей.

Перед подачей украсить зеленью.

Салат из сырых кабачков

Состав: *кабачок – 250 г, масло растительное – 2 ст. ложки, перец, соль, зелень.*

Кабачок очистите и натрите на крупной терке, можно порезать мелкими кубиками. Посолите, заправьте растительным маслом, можно добавить немного уксуса. Посыпьте перцем, мелко нарезанным укропом и петрушкой. Особенно вкусным этот салат получается из кабачков сорта «цуккини».

Острый салат из кабачков

Состав: *кабачки – 2–3 шт., репчатый лук – 1 шт., тертый хрен – 2 ст. ложки, йогурт – 3/4 стакана, зелень петрушки или укропа – 2 ст. ложки, зеленый лук, столовая горчица, перец.*

Маленькие кабачки вымыть и натереть на крупной терке, добавить мелко натертый репчатый лук, хрен, перец, горчицу, йогурт, все хорошо перемешать. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Салат можно также залить пикантным томатным соусом.

Салат из кабачков

Состав: *кабачки – 1 шт., репчатый лук – 4–5 шт., тертый хрен – 4–5 ст. ложек, йогурт – 0,5 стакана, зелень петрушки или укропа.*

Кабачки очистить, вынуть мякоть. Если кабачки маленькие, с тонкой кожицей, их не надо очищать, а сразу натереть на крупной терке. К йогурту добавить мелко нарубленную луковицу (или лук-порей), натертый хрен и зелень. Кабачки за править соусом, выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Икра из кабачков

Состав: *кабачки – 1,5 кг, морковь – 100 г, лук – 100 г, корень петрушки – 20 г, зелень – 10 г, томат-пюре – 200 г, соль, сахар, перец по вкусу.*

Икру готовят из смеси обжаренных овощей с добавлением томата-пасты или томата-пюре, соли, сахара и пряностей.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать дольками и обжарить на растительном масле. Затем пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить морковь и лук с томат-пюре, добавив остальные специи. Затем все смешать и тушить на слабом огне до готовности. Смесь разложить по банкам и стерилизовать: поллитровые – 20–25 минут, литровые – 35–40 минут.

Кабачки маринованные

Кабачки берутся мелкие, длиной не больше 10 см.

Кабачки вымыть, вырезать плодоножки и бланшировать в течение 3–5 минут, остудить. В подготовленные литровые банки уложить лавровый лист, зубчик чеснока, 0,2 стручка красного жгучего перца, небольшую головку лука, 2–3 горошины черного перца и гвоздику. Затем поместить туда кабачки и залить кипящим маринадом.

Банки прикрывают крышками и стерилизуют: поллитровые – 20 минут, литровые – 25 минут.

Картофельный салат с патиссонами

Состав: *картофель – 600 г, патиссоны – 300 г, яйцо – 2 шт., зеленый горошек – 2–3 ст.л., зеленый лук – 1 шт., йогурт – 150–200 г, петрушка или укроп (зелень) – 25–30 г, соль – по вкусу.*

Сварить патиссоны и картофель «в мундире». Охладить, нарезать тонкими ломтиками, добавить консервированный зеленый горошек, мелко нарезанные зеленый лук и вареные яйца, смешать, добавить йогурт, соль и осторожно перемешать.

Украсить салат листьями зеленого салата, яйцом, зеленым луком и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из кролика с патиссонами

Состав: *кролик – 500 г, патиссоны (маринованные) – 200 г, яйцо – 4 шт., масло оливковое – 3 ст. ложки, перец чёрный (молотый), соль – по вкусу.*

Отварное мясо мелко нарежьте, патиссоны очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Сваренные вкрутую яйца порубите, и добавьте к мясу. Салат посолите, поперчите и заправьте маслом. Для украшения используйте кусочки мяса.

Острый салат из патиссонов

Состав: *патиссон – 200 г, лук репчатый – 130 г, хрен – 20 г, ореховый соус – 100 г, лук зелёный, петрушка (зелень), укроп, горчица, соус томатный, перец чёрный (молотый), соль – по вкусу.*

Патиссоны натереть на крупной терке. Репчатый и зеленый лук мелко нарезать, хрен натереть. Все продукты перемешать, добавить ореховый соус, по вкусу – горчицу, перец и соль. Сверху салат полить томатным соусом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами

Состав: *креветки – 250 г, картофель (вареный) – 2 шт., патиссоны – 150 г, маринованные грибы – 150 г, яйцо – 1 шт., масло оливковое – 125 г, зелень, лимонный сок, сахар, соль – по вкусу.*

Отваренные креветки очистить от панцирей, сбрызнуть лимонным соком. Вареный картофель, патиссоны и маринованные грибы (без сока) нарезать тонкими ломтиками. Заправить маслом, сахаром и солью, все смешать и выложить в салатник. Сверху разместить креветки и дольки сваренного вкрутую яйца, перемежая их зелеными веточками петрушки.

Вместо вареных креветок можно использовать 1–2 банки консервированных. Ввиду того, что патиссоны и маринованные грибы обладают кисловатым вкусом, в салат добавить сахар.

Закуска из маринованных мелких патиссонов

Состав: *патиссоны (мелкие) – 350 г, соль, перец – по вкусу, ароматизированный уксус – 3 ст. ложки, оливковое масло – 4 ст. ложки, мята (листики).*

Вымыть патиссоны, очистить от плодоножек и опустить в кипящую воду, предварительно ее посолив по вкусу. Закрыть крышкой, варить примерно 15 минут на слабом огне. Отбросить на дуршлаг, промыть холодной водой и дать стечь воде.

Теплые патиссоны разрезать поперек и положить на блюдо в один слой разрезом вверх, приправить мятой, солью и перцем. Полить ароматизированным уксусом, рафинированным оливковым маслом. Оставить на 2 часа, чтобы патиссоны пропитались маринадом.

Салаты с тыквой

Салат из тыквы

Состав: *тыква, яблоки, лимонный сок, мед или сахар, тертая цедра, тертые орехи.*

Тыкву и яблоки натереть стружкой, добавить тертую цедру лимона, лимонный сок, мед или сахар, тертые орехи.

Салат из тыквы, яблок и дыни

Состав: *тыква – 125 г, дыня – 125 г, яблоки – 125 г, мед – 50 г, лимонный сок.*

Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона.

Салат из тыквы с корнишонами

Состав: *тыква – 600 г, нарезанная смесь зелени (укроп, петрушка, сельдерей, эстрагон) – 3 ст. ложки, корнишоны – 100 г, растительное масло – 3 ст. ложки, винный уксус, соль, сахар.*

Недозрелую тыкву вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать толстыми (около 1 см) кубиками. Нарезанную тыкву опустить в кипяток, посолить, добавить кислоту, вскипятить, процедить, охладить. Выложить салат на блюдо, посыпать очень мелко изрубленными корнишонами, солью и сахаром, сбрызнуть уксусом и растительным маслом, посыпать зеленью.

Салат из тыквы с маринованными сливами

Состав: *тыква – 600 г, нарезанная смесь зелени (укроп, петрушка, сельдерей, сердечник, эстрагон) – 3 ст. ложки, маринованные сливы или груши – 100 г,, растительное масло – 3 ст. ложки, винный уксус, соль, сахар.*

Недозрелую тыкву вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить семена и нарезать толстыми (около 1 см) кубиками. Нарезанную тыкву опустить в кипяток, посолить, добавить кислоту, вскипятить, процедить, охладить. Выложить салат на блюдо, посыпать маринованными сливами или грушами, очень порезанными, солью и сахаром, сбрызнуть кислотой и растительным маслом, посыпать зеленью.

Салат из тыквы с помидорами

Состав: *тыква – 300 г, помидоры 2–3 шт., творог зернистый нежирный – 200 г, лук репчатый – 1 луковица некрупного размера, петрушка свежая, сыр любого твердого сорта – 150 г, йогурт для заправки, соль.*

Тыкву очистите от семени и кожуры и натрите на крупной терке. Также для этого салата вы при желании можете ее крупно порезать.

Помойте помидоры, уберите хвостики и порежьте их тонкими дольками.

Нашинкуйте лук тонкими полукольцами.

Сыр натрите на мелкой терке, зелень порубите.

Смешайте все ингредиенты, тертый сыр разделите на части. Большую часть введите в салат, а меньшей посыпайте салат из тыквы перед подачей.

Салат из тыквы с медом

Состав: *тыква – 300 г, репа или брюква – 1 шт., яблоки – 2 шт., мед – 3–4 ст. ложки.*

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35–40 минут. Яблоки без сердцевины, репу или брюкву нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой, хорошо перемешать.

Салат с тыквой, яблоком и изюмом

Состав: *тыква – 400 г, яблоки сладких сортов 2–3 штуки средних размеров, изюм 100 г, мед для заправки.*

Запеченную в духовке тыкву порежьте ножом на небольшие квадратные кусочки.

Яблоко для этого рецепта можете использовать как в свежем виде, так и в запеченном виде. Чтоб запечь вкусно яблоко, поставьте его в духовку вместе с тыквой при температуре 180 градусов, держать до готовности. Порежьте яблоки маленькими квадратными кусочками.

Изюм хорошо промойте, после чего залейте его горячей водой на 20–30 минут.

Смешайте ингредиенты, добавив в салат с тыквой и яблоками 2–3 столовые ложки свежего жидкого меда.

Салат из тыквы и свеклы с яблоками

Состав: *тыква – 300 г, яблоко кислых сортов 3–4 шт., клюква свежая – 100 г, свекла сырая – 100 г, сахар – 2 ст. ложки, йогурт – 3 ст. ложки.*

Свеклу очистите от кожуры и потрите на крупной терке.

Тыкву очистите от кожуры и также потрите на крупной терке. Если вы решили использовать свеклу отварную или запеченную, то порежьте ее мелкими квадратными кусочками.

Яблоко и клюкву помойте, уберите хвостики и потрите на терке или порежьте кубиками.

Смещайте все ингредиенты, заправьте йогуртом и посыпьте сахарным песком.

Салат из тыквы, бананов и фиолетового лука

Состав: *тыква – 300 г, банан – 2 шт., яблоко сладкого сорта – 2 шт., миндаль – 100 г, лук фиолетовый салатный – 1 шт.;* ***для заправки:*** *масло оливковое или подсолнечное, сахарная пудра – 1 ст. ложка.*

Сырую тыкву почистите от семечек и кожуры и потрите на крупной терке. Банан очистите от кожуры, и порежьте толстыми кружочками или квадратами. Яблоко помойте, очистите от семени, хвостиков и потрите на крупной терке. Салатный лук нашинкуйте тонкими полукольцами.

Смешайте все ингредиенты салата и заправьте маслом и посыпьте сахарной пудрой.

Салат из тыквы по-средиземноморски

Состав: *тыква – 300 г, кальмары – 300 г, яблоко несладкого сорта – 2–3 шт., огурец свежий – 2–3 шт.;* ***для заправки:*** *йогурт – 200 г, орех грецкий – 50 г, миндальный орех – 50 г, соль.*

Тыкву порежьте на квадратные небольшие куски, положите ее в кастрюлю, залейте горячее водой и закройте крышкой. Отложите тыкву запариваться таким образом на 25–30 минут.

Кальмары очистите от пленки, промойте. На плите доведите воду до кипения и опустите в нее кальмаров на 2–3 минуты. Не передержите кальмаров в кипятке, иначе они потеряют свою мягкость и сочность. Воду немного подсолите. Готовых кальмаров порежьте тонкой соломкой. Яблоки помойте, уберите сем и хвостики и потрите на мелкой терке или мелко порежьте.

Огурец помойте, очистите от кожуры и порежьте тонкими слайсами.

Смешайте соус. Для этого измельчите орехи блендером, введите их в йогурт и посолите.

Смешайте ингредиенты и заправьте их соусом.

Салаты с разными овощами

Салат из арбуза и огурцов

Состав: *мякоть арбуза – 250 г, огурец – 2 шт. средней величины, кресс-салат – 50 г, базилик – 2 веточки, кедровые орешки – 1 ст. ложка.*

Вырезать из арбуза 250 г мякоти, удалить из нее косточки, нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой. Если у огурцов грубая горькая кожица, ее следует предварительно снять. Кресс-салат разобрать на веточки, промыть, обсушить. Базилик вымыть, обсушить и разобрать на листики. Сложить в салатницу арбуз, огурцы и зелень; очень аккуратно перемешать. Разложить салат по тарелкам.

Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде в течение 5 минут, посыпать ими салат. Отдельно подать густой натуральный йогурт.

Закуска из овощей в желе с кориандром

Состав: *капуста цветная (маленький кочан) – 1 шт., брокколи (маленький кочан) – 1 шт., патиссоны (мини) – 4 шт., морковь (мелкая) – 6 шт., горошек зеленый (замороженный) – 700 г, лимонный сок – 3 ст. ложки, вино белое (сухое) – 200 мл, желатин – 6 г, кориандр (зерна) – 1 ст. ложка, кориандр (измельченный) – 2 ст. ложки, соль, перец – по вкусу.*

Овощи промойте. Цветную капусту и брокколи разберите на соцветия. Морковь, маленькие патиссоны очистите и нарежьте кружочками, кубиками. Все овощи промойте и положите в сотейник с антипригарным покрытием. Добавьте зерна кориандра и влейте вино. Посолите и поперчите. Доведите до кипения и варите в течение 15 минут на медленном огне. Желатин растворите в холодной воде. Овощи снимите с огня и добавьте желатин и свежий кориандр. Уберите в холодильник на 4 часа.

Овощной бутерброд «Мозаика»

Состав: *свекла небольшого размера – 1 шт., морковь – 1 шт., репа – 1 шт., редька – 1 шт., редис – 2 шт., кабачок – 2–3 кружочка, свежий огурец – 3 кружочка, тыква – 1 ломтик, укроп, петрушка или сельдерей, свежие или консервированные ягоды клюквы, смородины, черники, малины – 15–20 шт.*

Овощи очищают, промывают и нарезают тонкими кружочками. Универсальную приправу готовят следующим образом: творог выкладывают в эмалированную миску, растирают, постепенно добавляя сметану и майонез, до однородной массы.

Ломтики овощей смазывают универсальной приправой, сверху украшают свежими или консервированными ягодами, листочками зелени.

Салат «Славянский»

Состав: *ветчина – 40 г, вареный картофель – 50 г, помидоры – 50 г, баклажаны – 50 г, простокваша с хреном – 50 г, зелень, соль, перец.*

Картофель отварить в «мундире», охладить, очистить и нарезать соломкой. Красные свежие помидоры очистить от кожуры, удалить семена и порезать ломтиками, ветчину нарезать соломкой. Сырые баклажаны почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить и поперчить.

Заправить простоквашей с хреном. При подаче выложить горкой и украсить зеленью.

Салат из свежих помидоров

Состав: *помидоры – 80 г, репчатый лук – 25 г, соль, перец;* ***для заправки:*** *растительное масло, лимонный сок, перец, соль.*

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

Морковь с зелеными помидорами

Состав: *морковь – 4–5 шт., зеленые помидоры – 5 шт., лук – 2 шт., чеснок, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, петрушка.*

На дно кастрюли положить мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок (4 дольки). К столу подавать в холодном виде как закуску.

Редька с квасом или уксусом

Состав: *редька – 120 г, растительное масло или квас – 20 г или 3%-й уксус – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль по вкусу.*

Редьку вымыть, очищенную натереть на терке или измельчить в комбайне, посолить, заправить растительным маслом, квасом или салатным уксусом. Украсить зеленым луком.

Редька с клюквенным соком

Состав: *редька – 100 г, клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.*

Редьку без повреждений вымыть, нашинковать, прибавить в равных пропорциях клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать на стол.

Свежий салат по-французски

Состав: *свежий салат – 400 г, прованское масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.*

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, также как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

Сладкий стручковый перец по-алжирски

Состав: *стручковый перец – 90 г, репчатый лук – 50 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.*

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Украсить зеленью.

Закуска «Николашка»

Состав: *лимон – 1 шт., листья салата – 1 корешок, рыба отварная 100 г, йогурт.*

Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке. Кофе смолоть, смешать с сахаром в равных количествах и еще раз смолоть. Затем этой смесью по сыпать каждый кружок лимона.

Другой вариант такой закуски. На листья салата натереть сыр, сверху уложить кружочки лимона. На лимон положить кусочки отварной рыбы (это может быть хек, минтай, камбала), полить йогуртом. Закуска готова.

Лук-порей со сливами

Состав: *лук-порей – 2 головки, морковь – 1 шт., перец красный – 1 ч. ложка, жир – 5–6 ст. ложек, слива – 400 г, черный перец – 10–15 горошин.*

Нарезать мелко две головки лука. Очистить и натереть на терке 1 морковь, поджарить ее с 5–6 ст. ложками жира. Затем добавить чайную ложку красного перца и раз вести горячей водой до получения соуса умеренной густоты. Посолить по вкусу и дать закипеть. Положить туда 5–6 стеблей лука-порея, нарезанного кружочками длиной 5 см. Когда лук закипит, прибавить 400 г хорошо вымытых слив и 10–15 горошин черного перца. Варить до готовности на медленном огне.

Сельдерей фаршированный

Состав: *сельдерей – 5 шт., петрушка – 1 пучок, чеснок – 4–5 долек, жир – 2 ст. ложки, масло растительное – 3–4 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соль и черный перец – по вкусу.*

Отобрать 5 корней сельдерея средней величины, очистить и вынуть сердцевину. Приготовить начинку из измельченной мякоти сельдерея, пучка зелени петрушки, 4–5 долек чеснока, добавив соли по вкусу и 2 ст. ложки жира. В кастрюлю влить 2,5 стакана воды, 3–4 ст. ложки растительного масла, положить соль и черный перец по вкусу. Как только вода закипит, опустить в нее сельдерей и варить, пока не станет мягким. Отдельно развести соком из 1 лимона столовую ложку (без верха) муки и за 5–6 минут до того, как снять кушанье с огня, залить сельдерей.

Подавать в холодном виде.

Редька с морковью

Состав: *редька – 150 г, морковь – 150 г, растительное масло – 30–40 г, репчатый лук – 60 г, уксус, соль.*

Взять в равных пропорциях редьку и морковь, вымыть, очистить, натереть на мелкой терке заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить салат спассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Икра овощная

Состав: *морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.*

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из свежезамороженных помидоров

Состав: *помидоры – 500 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль.*

Уложить помидоры в дуршлаг и на несколько секунд опустить в кастрюлю с горячей водой, после чего снять кожицу. Не дожидаясь, пока помидоры оттают, нарезать их кружочками, оставить в салатнике, пока не разморозятся. Добавить нашинкованный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить.

Пестрый салат из свежих огурцов

Состав: *огурцы – 2 шт., красный перец – 1 стручок, помидоры – 2 шт., зеленый лук – 50 г, редис – 4 шт., соус из растительного масла – 0,5–0,75 стакана, укроп, зелень петрушки.*

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры, редиску нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат из брюквы

Состав: *брюква – 3–4 шт., китайская капуста – 0,5 вилка, морковь – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, оливковое масло, салатный уксус – 60 г, соль; перец.*

Брюкву вымыть, очистить, нашинковать на немецкой терке соломкой. Китайскую капусту нашинковать длинненькой лапшой. Морковь вымыть и нашинковать также соломкой. Посолить, поперчить, добавить тертый чеснок, помять руками, заправить оливковым маслом пополам с салатным уксусом.

Салат из моркови и репы

Состав: *морковь – 3–4 шт., репа – 2 шт., кислый ягодный сок – 3–4 ст. ложки, сахар – щепотка.*

Обмытую морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Репку вымыть, очистить, натереть также на крупной терке. Овощи смешать, посолить, поперчить, затем заправить кислым ягодным соком (здесь будет уместен сок любой смородины) и сахаром.

Салат из перца с помидорами

Состав: *перец – 4 стручка, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, соль.*

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

Салат из перца с лимоном

Состав: *сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.*

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками.

Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски

Состав: *зеленые стручки красного перца – 500 г, растительное масло – 1 стакан, репчатый лук – 150 г, зелень петрушки – 1 пучок, эстрагон – 2 листика, уксус, сахар.*

Стручки перца вымыть, удалить семена и постепенно опустить стручки в плоскую кастрюльку с кипящим растительным маслом. Через несколько минут вынуть цедильной ложкой, охладить и очистить от кожицы. Репчатый лук очистить и нарезать перышками, зеленую петрушку вместе с эстрагоном мелко изрубить. Стручки перца нарезать соломкой, добавить репчатый лук, зелень и растительное масло, сбрызнуть уксусом, приправить солью и сахаром.

Салат «Фантазия»

Состав: *салат латук – 150 г, сельдерей – 75 г, яблоки – 150 г, апельсины – 100 г;* ***для заправки****: уксус – 15 г, оливковое масло – 30 г, мята.*

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты.

При подаче выложить в салатник или в вазочку.

Мельничий салат

Состав: *стручковый перец – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 400 г, репчатый лук – 100 г, укроп и петрушка – 1 пучок, масло, уксус, соль.*

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы – кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи).

Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Салат «Иоланта»

Состав: *сельдерей – 200 г, свекла – 200 г, морковь – 200 г, оливковое масло – 40 г, винный 3%-й уксус – 20 г, соль.*

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Салат «Бомбей»

Состав: *салат – 50 г, стручковый перец – 100 г, отварной рис – 60 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.*

Листья салата нашинковать соломкой. Сладкий стручковый перец порезать соломкой. Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом.

При подаче украсить зеленью.

Салат из редиса

Состав: *редис – 400 г, лимон – 1 шт., сахар – 2 куска, соль, растительное масло – 1 ст. ложка.*

Редис вымыть, очистить, измельчить на грубой терке, залить смешанным с водой лимонным соком, приправить сахаром и солью. Салат сбрызнуть растительным маслом и оставить на некоторое время отстояться.

Морковь маринованная

***Состав для маринада**: вода – 1 л, соль – 40 г, сахар – 40 г, 9%-й уксус – 30 г.*

Очищенную и нарезанную морковь бланшировать в кипящей воде в течение 3–5 минут. На дно литровой банки уложить 5 горошин душистого перца, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, измельченный зубчик чеснока. Плотно уложить морковь. Нагреть в воде до растворения соль и сахар, кипятить 5–10 минут, снимая пену, убрать с огня, профильтровать и влить уксус. Стерилизовать: поллитровые банки – 8–10 минут, литровые – 15 минут.

Луковый салат

Состав: *лук – 400 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, уксус.*

Вымытый, очищенный, нарезанный кружочками лук положить в кипящую воду, смешанную с уксусом (70 % воды и 30 % уксуса) и немного поварить – до тех пор, пока лук не потеряет острого привкуса. Затем переложить его в миску, сбрызнуть растительным маслом, посолить и по вкусу добавить уксус.

Солено-маринованный лук

Состав: *мелкий репчатый лук – 1 кг, соль – 100 г, вода – 1 л, уксус 3-процентный.*

Как можно более мелкий репчатый лук очистить от кожуры, сложить в стеклянную банку и залить 10%-м раствором соли (100 г на 1 л), который каждые 3 дня надо менять и заливать новым 15 раз. Через 45 дней за лить 3%-м уксусом. Через 4 дня после этого лук будет готов к употреблению.

Салат из репчатого лука со сливами

Состав: *репчатый лук – 250 г, венгерские сливы (свежие, из компота или маринада) – 10 шт., соленые фисташки – 50 г, соевое масло – 2 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, молотый перец.*

Очищенный лук вымыть и нарезать очень мелкими кубиками. Сливы освободить от косточек, нарезать полосками. Фисташки истолочь или раскатать скалкой на доске. Перемешать все приготовленные продукты с маслом, заправить солью и перцем по вкусу.

Готовый салат выложи на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Чеснок в рассоле

Состав: *чеснок с перьями – 1 кг, вода – 1 л, соль – 0,5 стакана.*

Молодой чеснок с оформившимися небольшими головками очистить, промыть и нарезать кусочками длиной около 2–3 см. Затем опустить в подсоленный кипяток, вынуть шумовкой и остудить в холодной воде.

Уложить в банку и залить холодным рассолом, приготовленным из равных частей уксуса и воды, добавить соль (0,5 стакана на литр жидкости). Придавить грузом, плотно закрыть и поставить в холодное место.

Через неделю чеснок готов к употреблению.

Салат из молодого чеснока

Состав: *молодой чеснок – 0,5 кг, вода – 2 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, уксус по вкусу.*

Молодой чеснок очистить и залить на 2–3 минуты подсоленным кипятком. Слить воду, чеснок уложить в банку, скрутив каждый стебелек в кружочек или нарезав на кусочки длиной 5–6 см, добавить несколько горошин черного перца и несколько лавровых листочков. Залить рассолом, приготовленным из слитой воды, такого же количества уксуса и растительного масла из расчета 2 столовые ложки на стакан жидкости. Салат будет готов через 2–3 дня.

Салат из одуванчика

Состав: *листья одуванчика – 700 г, петрушка – 25 г, зеленый лук – 50 г, растительное масло – 3 ч. ложки, соль, уксус, укроп.*

Листья одуванчика выдержать в холодной подсоленной воде 30 минут, измельчить. Добавить измельченные петрушку и зеленый лук, заправить растительным маслом, солью, уксусом, укропом.

Салат из одуванчика с чесноком

Состав: *листья одуванчика – 400 г, листья крапивы – 300 г, чеснок, уксус, растительное масло.*

Молодые листья одуванчика, вымоченные в соленой воде, измельчить ножом, добавить растертый с солью чеснок (3 дольки), заправить смесью уксуса и растительного масла. К молодым листьям одуванчика можно смело добавить свежие листья крапивы, которые следует прежде обдать кипятком.

Салат из петрушки

Состав: *петрушка – 200 г, яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., уксус, соль, растительное масло.*

Корень петрушки, вымыть, очистить, мелко нашинковать и смешать с мелко нарезанным яблоком. Добавить лук, немного уксуса или лимонного сока, посолить, за править растительным маслом.

Салат праздничный в корзине

Состав: *спелая желтая дыня – 300 г, спелый арбуз – 300 г, черный виноград – 1 гроздь, грецкие орехи – 100 г, лимон – 1 шт., сахарная пудра – 100 г, коньяк – 100 г.*

Дыню и арбуз нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить, лимон нарезать вместе с цедрой, удалив семена, все перемешать, добавив ягоды черного винограда. Для того чтобы оформить салат, следует взять целый арбуз (или дыню) и вы резать из него вазу в виде корзины с ручкой. Мякоть удалить и использовать для приготовления салата. Готовый салат поместить в корзину из арбузной корки, посыпать сахарной пуд рой, заправить коньяком и поставить на 1 час в холодильник.

Салат из лимонов и яблок

Состав: *лимоны – 2 шт., яблоки – 4 шт., сахар – 150 г.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

Салат из яблок

Состав: *яблоки – 3 шт., сок от половины лимона, очищенный растертый миндаль – 0,5 стакана, изюм – 1 горсть, сахарная пудра – 2 ст. ложки.*

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, затем нарезать на тонкие дольки, переложить на тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком, посыпать растертым миндалем, изюмом, добавить сахарную пудру, массу перемешать.

Салат из персиков и груш

Состав: *персики – 200 г, груши – 200 г, лимон – 1 шт., сахарная пудра – 50 г.*

Персики и груши, освобожденные от сердцевины, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочка ми, удалив семена, все перемешать, посыпать сахарной пуд рой либо шоколадом (2 г).

Салат из брусники

Состав: *брусника – 2–3 стакана, сахар, морковь – 1–2 шт. или капуста – 100 г, брюква – 1 ломтик, репа – 1–2 шт., редька – 1 шт., сельдерей – 1 шт.*

Промытые и очищенные ягоды можно оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15–20 минут, чтобы сахар растаял. При желании добавить тертые овощи, несколько уменьшив количество брусники.

Салат из клюквы и овощей

Состав: *клюква – 2–3 стакана, сахар, морковь – 1–2 шт. или капуста – 100 г, брюква – 1 ломтик, репа – 1–2 шт., редька – 1 шт., сельдерей – 1 шт.*

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. При желании добавить тертую морковь, брюкву, репу или сельдерей, немного уменьшив количество клюквы.

Салат из картофеля с кукурузой

Состав: *кукуруза – 0,5 стакана, картофель – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.*

Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с картофелем, добавить нарезанный лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат из шпината и щавеля

Состав: *шпинат – 500 г, щавель – 200 г, зеленый лук – 100 г, зеленый чеснок – 2–3 стебля.*

Перебрать, промыть и нарезать шпинат, щавель, зеленый лук, стебли чеснока.

Заправить можно лимонным соком или лимонной кислотой, перцем и солью. Полить растительным маслом.

Салат из ежевики

Состав: *ежевика – 2 стакана, крыжовник или виноград – 1 стакан, сливы или чернослив – 1 стакан, кислое яблоко – 1 шт., дыня – 2–3 ломтика, красная смородина – 1 стакан, ягодный сироп – 1 стакан.*

Сливы разрезать на четыре части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из винограда удалить семечки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Состав: *зелень сельдерея – 100 г, грецкие орехи – 0,5 стакана, чеснок – 5–6 долек, уксус – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец.*

Порубить зелень сельдерея. Приготовить соус: грецкие орехи потолочь с чесноком до получения однородной маслянистой массы, добавить раз моченный и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, уксус и растительное масло. Посолить, поперчить.

Салат из крапивы с орехами

Состав: *крапива – 200 г, зеленый лук, петрушка, грецкие орехи – 25 ядер.*

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг (сито), измельчить, а орехи истолочь, развести в 0,25 стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: *сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец очистить от семян, ополоснуть холодной водой, нарезать соломкой. Крапиву ошпарить кипятком, чтобы не кусалась, мелко порубить. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из перца по-венгерски

Состав: *болгарский перец – 250 г, помидоры – 250 г, лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 1 ст. ложка, уксус.*

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, луком, петрушкой, подсолнечным маслом и уксусом. Стручки перца положить на сковороду и без добавления жира запечь со всех сторон до получения красивого коричневого оттенка, затем быстро переложить в миску, плотно прикрыть крышкой, после чего тонкую кожицу можно легко удалить. У больших стручков следует удалить черенки и сердцевину. После такой обработки их можно использовать для фарширования с последующим запеканием в духовом шкафу.

Салат «витаминный»

Состав: *яблоки – 2 шт., апельсин – 2 шт., бананы – 2 шт., сахар.*

Фрукты очистить, нарезать ломтиками или брусочками, перемешать, добавив немного сахара (5 г). Поставить в холодное место на 1–1,5 часа для того, чтобы фрукты выделили сок. По желанию можно добавить любые сочные, сладкие фрукты и ягоды (абрикосы, дыни, клубнику и т. п.). Можно заправить салат чайной лож кой ликера.

Салат из сладкого перца с помидорами

Состав: *сладкий перец – 250 г, помидоры – 300 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, лимонный сок – 1 ч. ложка, зелень петрушки.*

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Салат освежающий с редькой

Состав: *редька – 2 шт., морковь – 2 шт., яблоки (антоновка) – 2 шт., чеснок – 2 дольки, лимоны – 0,25 шт., тертая цедра лимона – 0,5 ч. ложки, соль.*

Редьку, морковь, яблоки тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке, хорошо перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру лимона. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Салат из репы

Состав: *репа – 100 г, зеленый лук – 5 г, петрушка, укроп, горчичная заправка.*

Репу очистить от кожицы, сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать ломтиками. Лук и зелень мелко нарезать, перемешать и полить горчичной заправкой.

Салат из моркови с апельсином

Состав: *морковь – 500 г, апельсин – 2 шт., соль, сахарная пудра – 1 ст. ложка, лимон.*

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Состав: *помидоры – 300–400 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, орехи – 0,5 стакана, чеснок, соль, перец.*

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком, и с растительным маслом. До подачи на стол подержать салат на холоде.

Салат из моркови и клубники

Состав: *морковь – 400 г, клубника – 400 г, мед – 80 г, листовой салат – 50 г, укроп – 20 г.*

Молодую морковь натираем на средней терке. Клубнику нарезаем кружочками. В салатник на листья салата выкладываем слоями морковь, клубнику, поливаем медом и украшаем веточкой укропа.

Салат из красного перца с помидорами

Состав: *сладкий перец – 250 г, помидоры – 200 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, сок лимона – 1 ч. ложка, соль по вкусу, зелень.*

Перец запекаем в духовке до красивого коричневого цвета, чистим от кожицы, нарезаем тонкой лапшой. Помидоры нарезаем ломтиками, лук – тонкими кольцами, чеснок толчем. Все смешиваем, солим, сбрызгиваем лимонным соком и растительным маслом, перемешиваем и украшаем зеленью.

Салат из помидоров с рисом

Состав на одну порцию: *рис – 60 г, помидоры – 40 г, сладкий перец – 30 г, маслины – 15 г, растительное масло – 20 г, зеленый салат – 5 г, зелень – 2 г, соль, перец по вкусу.*

Рис отдельно отвариваем в подсоленной воде и откидываем на сито. Маслины и помидоры режем дольками, сладкий перец – полукольцами. Все продукты перемешиваем, солим, перчим, сбрызгиваем растительным маслом, перекладываем в салатник и украшаем зеленью.

Салат пикантный

Состав: *помидоры – 3 шт., яблоки – 2 шт., репчатый лук – 1 шт., маринованных огурца – 2 шт., сладкий перец – 1 шт., 2 чеснок – 2 дольки, растительное масло – 50 г, хрен в уксусе – 1 ч. ложка, соль, сахар, молотый красный перец по вкусу, зелень.*

Яблоки и огурцы очищаем от кожицы и нарезаем кубиками, сладкий перец – тонкой соломкой, помидоры – дольками, лук и чеснок измельчаем. Все компоненты соединяем. В растительное масло прибавляем все специи, тщательно взбиваем и выливаем в салат. Перемешиваем и украшаем зеленью.

Винегреты

Винегрет с грибами

Свежие мясистые грибы отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, нарезать кубиками. Отварные морковь, свеклу, сырой лук, соленый огурец также нарезать кубиками и все перемешать. Заправить растительным маслом, добавить по вкусу соль, молотый перец, уксус. Сверху блюдо посыпать нарезанной зеленью лука, петрушки, укропа.

Количество грибов должно составлять четверть или треть общей массы овощей. Для приготовления винегрета можно использовать соленые или маринованные грибы.

Винегрет с шампиньонами

Состав: *шампиньоны – 100 г, помидоры – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., небольшая свекла – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус, сахар, черный молотый перец.*

Морковь, свеклу отварить целиком, почистить, нарезать кубиками, смешать с нарезанными кубиками луком и огурцом, посолить, заправить маслом, перцем и сахаром по вкусу. Шампиньоны нарезать ломтиками, потушить на растительном масле до готовности и охладить. Помидоры и яблоки нарезать кубиками и соединить с охлажденными шампиньонами.

Овощной винегрет перемешать с подготовленной массой, украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Грибной винегрет

Состав: *маринованные или соленые грибы – 150 г, репчатый лук – 1 головка или зеленый лук – 50 г, морковь – 1 штука, маленькая свекла – 1 штука, картофель – 2–3 клубня, соленый огурец – 1 штука, оливковое или другое растительное масло – 3 ст. ложки, столовый уксус или лимонный сок – 2–3 ст. ложки, соль, сахар, горчица, перец, зелень (укропа, петрушки, лука) – добавить по вкусу.*

Картофель и морковь отварить в подсоленной воде, свеклу сварить без соли, нарезать их кубиками. Так же кубиками нарезать соленый огурец. Грибы и лук нашинковать. Продукты смешать. Масло заправить уксусом или соком и специями, заправить им винегрет. Сверху посыпать зеленью.

Винегрет из квашеной капусты и картофеля

Состав: *квашеная капуста – 1 стакан, картофель – 3–4 клубня, морковь – 2–3 шт., соленые огурцы – 2 шт., свекла – 1 шт. (небольшая), лук – 1 шт., зеленый горошек, растительное масло – 4 ст. ложки, 3%-ный уксус – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарубить кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

Все смешать, добавить квашеную капусту, консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

Винегрет из ревеня

Состав: *корень ревеня – 3–4 шт., картофель – 2–3 шт., соленые или свежие огурцы – 2 шт., лук – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., фасоль – 1 стакан, квашеная капуста – 1 стакан, растительное масло – 5 ст. ложек, сок ревеня – 2 ст. ложки, зелень укропа, сахар, перец и соль по вкусу.*

Ревень вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой, выложить в кастрюлю, залить водой, потушить и остудить. Фасоль замочить на 2–3 часа, чтобы она набухла, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить.

Картофель вымыть, отварить «в мундире», остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

Все смешать, добавить сахар, посолить, поперчить, залить соком ревеня и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Винегрет из листьев подорожника

Состав: *листья подорожника – 10–15 шт., морковь – 1 шт., свекла – 2 шт., квашеная капуста – 1/2 стакана, соленые огурцы – 3 шт., яблоко – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Листья подорожника вымыть, просушить и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими ломтиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Винегрет из грибов

Состав: *соленые грибы – 100 г, картофель – 3 шт., свекла – 1 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., квашеная капуста – 100 г, растительное масло – 4 ст. ложки, сахар – 1–2 ч. ложки, зелень укропа, перец и соль по вкусу.*

Грибы помыть и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить «в мундире», остудить, очистить от кожицы. Нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Лук очистить, помыть и мелко нарубить. Капусту промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, поперчить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Винегрет из морской капусты

Состав: *картофель – 3 клубня, морковь – 2 шт., соленый огурец – 2 шт., свекла – 1 шт., лук – 1 шт., консервированная морская капуста – 1 банка, растительное масло – 5 ст. ложек, 3%-ный уксус – 1 ч. ложка, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.*

Картофель вымыть, отварить «в мундире», очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную морскую капусту, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Винегрет из кальмаров

Состав: *кальмары – 400 г, картофель – 3 клубня, свекла – 1 шт. (средняя), морковь – 1 шт., соленый или маринованный огурец – 1 шт., квашеная капуста – 1 стакан, лук – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, 3%-ный уксус – 2 ст. ложки, сахар – 1–2 ч. ложки, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.*

Кальмары обдать кипятком, очистить от пленок, удалить стержень и варить их в подсоленной воде 5–7 минут. Затем остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить «в мундире», остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить.

Для приготовления заправки в растительное масло влить уксус, добавить сахар, перец и хорошо взбить до полного растворения сахара. Получившимся соусом заправить винегрет.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Винегрет из копченой рыбы

Состав: *копченая рыба – 1 шт., свекла – 2 шт., морковь – 1 шт., лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., картофель – 2–3 клубня, квашеная капуста – 50 г, растительное масло – 50 г, сахар – 1 ч. ложка, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, сахар, перец и соль.*

Рыбу выпотрошить, удалить хвост и голову, очистить от кожи и отделить мякоть от костей, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить «в мундире», остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками и соломкой. Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать посолить, поперчить, добавить сахар и заправить маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленным зеленым луком, украсить веточками петрушки и укропа.

Винегрет из сардин

Состав: *свежие сардины – 3 шт., лук – 2 шт., картофель – 3 шт., морковь – 1–2 шт., соленый огурец – 2 шт., свекла – 1 шт., квашеная капуста – 2 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, 3%-ный уксус – 2 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Рыбу вымыть, выпотрошить, удалить хвост и голову, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить, отделить мякоть от костей и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и положить на 30 минут в уксус. Картофель вымыть, отварить «в мундире», остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой или кружочками. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом. Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Винегрет из мидий

Состав: *мидии – 100 г, морковь – 4 шт., картофель – 3 клубня, соленый огурец – 2 шт., свекла – 1 шт., квашеная капуста – 1 стакан, лук – 1 шт., растительное масло – 5 ст. ложек, 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, лавровый лист – 1–2 шт., черный перец – 5 горошин, зелень укропа, соль по вкусу.*

Мидии варить 15–20 минут в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца, затем откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть уксусом.

Картофель вымыть, отварить «в мундире», остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Винегрет летний

Состав: *картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт. (средняя), цветная капуста – 1 соцветие, зеленый горошек – 2 ст. ложки, свежий огурец – 1–2 шт., помидор – 2 шт., лиственный салат – 1 пучок, яйцо – 1 шт., ореховый соус – 100 г, сахар – 1 ч. ложка, укроп, соль.*

Картофель, свеклу, морковь, цветную капусту и зеленый горошек сварить (каждый вид отдельно) и остудить. Вареные морковь, свеклу, картофель, а также свежие огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, помидоры нарезать небольшими дольками, лиственный салат нашинковать, укроп нарубить. Подготовленные овощи сложить в миску, добавить соль, сахар, соус и хорошо перемешать (вместо орехового соуса винегрет можно заправить растительным маслом с добавлением лимонной кислоты). Винегрет уложить горкой в салатник, а затем украсить ломтиками помидоров, листьями салата и дольками вареного яйца, сверху посыпать рубленым укропом. В винегрет можно добавлять сырые кабачки (молодые), тыкву, яблоки и т. д.

Салаты с фруктами

Салат из смородины и груш

Состав: *смородина – 250 г, груша – 250 г, простокваша – 100 г, сахар – 20 г, цедра 1/2 лимона.*

Плоды смородины очистить и хорошо промыть. Груши очистить от сердцевины и нарезать мелкими ломтиками. Простоквашу взбить с сахаром, цедру натереть на терке.

Смешать смородину, ломтики груш, посыпать цедрой и полить сверху взбитой простоквашей.

Салат из яблок, чернослива и груш

Состав: *яблоко – 3 шт., чернослив – 100 г, груша – 3 шт., нежирная сметана (сливки) – 100 г, сахарная пудра – 10 г, сельдерей – 2 веточки.*

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать крупной соломкой. Груши нарезать на восемь продольных частей, удалив сердцевину. Чернослив промыть, довести до кипения в небольшом количестве воды, охладить в отваре и нарезать дольками.

Все фрукты перемешать и заправить сметаной. Присыпать сверху салат сахарной пудрой и украсить парой веточек сельдерея.

Салат из фруктов

Состав: *яблоко – 3 шт., абрикос – 1 шт., груша – 1 шт., персик – 1 шт., лимонный сок и цедра из 1/4 лимона, нежирная сметана (сливки) – 2 ст. ложки, пудра сахарная – 1 ч. ложка.*

Яблоки, груши, персик и абрикос вымыть, очистить от сердцевины, нарезать тонкими дольками. Сложить нарезанные фрукты в салатник, посыпать сахарной пудрой, полить выжатым соком лимона и сметаной. Все перемешать и присыпать цедрой лимона, нарезанной очень тонкой соломкой.

Салат десертный

Состав: *яблоко – 6 шт., лимон – 1 шт., орехи измельченные – 50 г, пудра сахарная – 1 ст. ложка.*

Предварительно вымытые и очищенные от кожуры и сердцевины яблоки нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник, полить выжатым лимонным соком, присыпать сверху сахарной пудрой и измельченными орехами.

Салат яблочно-медовый

Состав: *яблоко – 600 г, мед – 60 г, лимон – 1 шт., орехи (миндаль) – 80 г.*

Яблоки очистить и протереть через крупную терку. Мед и отжатый лимонный сок хорошо перемешать и вылить на протертые яблоки. Измельчить орехи и посыпать ими салат. Подавать на стол, подержав салат перед этим не менее часа в холодильнике.

Салат яблочно-ореховый

Состав: *яблоко – 5 шт., сок лимона – 3 ст. ложки, орехи очищенные – 1/2 стакана, изюм – 1/2 стакана, простокваша – 3/4 стакана, малина для украшения – 8 ягод.*

Яблоки помыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, полить лимонным соком для сохранения их цвета, добавить толченные орехи и промытый изюм. Все аккуратно перемешать так, чтобы ломтики яблок остались целыми. Полить сверху простоквашей и украсить ягодами малины.

Салат из яблок и свежей капусты.

Состав: *яблоко – 5 шт., капуста – 500 г, йогурт – 200 г, сахар – 1 ст. ложка, соль – 1 щепотка, сок лимона – 1 ст. ложка.*

У яблок удалить сердцевину и кожуру, нарезать ломтиками. Свежую капусту мелко нарезать, слегка посолить и отжать. Яблоки и капусту смешать, добавить сахар, полить лимонным соком и заправить йогуртом.

Салат из яблок, свежей капусты и моркови

Состав: *яблоко – 300 г, капуста – 200 г, морковь – 100 г, лимон – 1 шт., сельдерей – несколько веточек, оливковое (растительное) масло – 50 г, сахар (соль) – по вкусу.*

Яблоки и морковь помыть, очистить и протереть через крупную терку. Капусту мелко и тонко нашинковать. Добавить к ним измельченную зелень сельдерея. Полить растительным маслом, выжатым лимонным соком, посыпать по вкусу сахаром и солью и все хорошо перемешать.

Салат из яблок и дыни.

Состав: *яблоки – 200 г, дыня – 200 г, мед – 50 г, лимон – 1 шт.*

Яблоки и дыню почистить, нарезать средними по размеру кубиками и смешать с натуральным медом. Все хорошо перемешать и полить сверху выжатым лимонным соком.

Салат яблочно-морковный

Состав: *яблоко – 400 г, морковь – 300 г, сахар – 1 ст. ложка, простокваша – 100 г.*

Яблоки, предварительно вымытые и очищенные от кожуры и сердцевины, протереть через крупную терку или нарезать тонкой соломкой. Вымытую и очищенную морковь протереть через мелкую терку. Натертые яблоки и морковь следует смешать с половиной простокваши, выложить в салатник и полить сверху оставшейся частью простокваши.

Салат из черной смородины, яблок и моркови

Состав: *смородина черная – 250 г, яблоко – 150 г, морковь – 100 г, сок лимона – 1 ст. ложка, сахар – 50 г, простокваша – 100 г.*

Очищенную и промытую смородину смешать с очищенными и протертыми на терке яблоками и морковью. Посыпать смесь сахаром и полить лимонным соком. Добавить простоквашу и хорошо перемешать.

Салат из черной смородины и моркови

Состав: *смородина черная – 1 стакан, морковь – 2 шт., зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, нежирная сметана (сливки) – 2 ст. ложка, сахар (соль) – по вкусу.*

Промытую и очищенную от плодоножек черную смородину смешать с предварительно очищенной и протертой через крупную терку морковью. Добавить зелень петрушки, посыпать по вкусу сахаром и солью, полить сметаной или сливками.

Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов

Состав: *авокадо – 2 шт., капуста краснокочанная – 200 г, сельдерей, корень или черешки, – 200 г, огурцы свежие – 200 г, масло оливковое – 50 г, соль – по вкусу.*

Сельдерей (коренья или черешки) вы мыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в оливковом масле. Огурцы вымыть и измельчить так же. Капусту краснокочанную вымыть и очень мелко нарубить. Плоды авокадо вымыть, разрезать вдоль на половинки, вынуть из них мякоть и нарезать соломкой. Подготовленные компоненты смешать, по солить по вкусу, уложить в кожуру от авокадо, украсить мелким маринованным луком или свежей зеленью.

Салат из яблок с изюмом

Состав: *яблоки – 3 шт., изюм – 1 горсть, сахар – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., грецкие орехи – 1 горсть.*

Очищенные яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Изюм перебрать, промыть, ошпарить, охладить. Орехи очистить, измельчить, подсушить. Подготовленные продукты соединить, заправить лимонным соком с сахаром, посыпать орехами, украсить лимоном.

Салат из авокадо из грейпфрута

Состав: *авокадо (крупный) – 1 шт., грейпфрут (небольшой розовый) – 1 шт., салат Лолло Россо (небольшой) – – 1 пучок, салата латук – 1 пучок, сыр (копченый) – 50 г, грецкие орехи (дробленые) – 3 ст. ложки, оливки (крупные) – 5 шт., белый хлеб – 100 г, соль, перец, петрушка – по вкусу, оливковое масло, винный уксус – для заправки.*

Авокадо почистить, вынуть семечку, нарезать кубиками. Грейпфрут почистить, разделить на дольки, с каждой дольки снять горькую пленку и разделить дольки на 2–3 части каждую.

Оба салата промыть, обсушить, порвать (или порезать). Копченый сыр и оливки мелко порезать. Соединить вышеперечисленные ингредиенты. Аккуратно перемешать, посолить, поперчить, добавить мелко нарубленную петрушку и заправить маслом и уксусом.

Хлеб нарезать мелкими кубиками и подсушить в духовке (на гриле) или обжарить на сковороде, чтобы получились небольшие сухарики. Сухарики за 5 минут до подачи на стол добавить в салат и слегка перемешать.

Посыпать дробленными грецкими орехами.

Салат из авокадо с грушей и сыром

Состав: *авокадо – 1 шт., груша (несладкая) – 1 шт., перец болгарский – 2 шт., сыр (твердый) – 100 г, сок лимона (для того, чтобы сбрызнуть авокадо) – 1 ст. ложка, листья салата;* ***для салатной заправки:*** *чеснок – 2 зубчика, соль – по вкусу, сахар – 1/4 ч. ложки, перец (свежемолотый, лучше смесь перцев), оливковое или растительное масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки, винный уксус или сок лимона – 2 ч. ложки.*

Авокадо, перец, грушу, листья салата вымыть и обсушить. Авокадо нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнело. Перец нарезать соломкой или полукольцами. Грушу нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Сыр нарезать тонкой соломкой.

Приготовить салатную заправку. Чеснок пропустить через чесночный пресс. Зелень вымыть, обсушить и порубить. В миске соединить: чеснок, соль, сахар, перец, оливковое или растительное масло, винный уксус и немного взбить заправку вилкой или венчиком. Добавить рубленую зелень и перемешать.

Тарелку или салатницу застелить листьями салата. Сверху уложить подготовленные овощи, ломтики груши и сыр. Полить салатной заправкой и подавать к столу.

Салат из авокадо и киви

Состав: *авокадо – 2 шт., киви – 4 шт., петрушка (порезанная) – 1 ст. ложка, зеленый лук (порезанный) – 1 ст. ложка, огурец (порезанный) – 1/2 шт., сельдерей (порезанный) – 2 шт., салат-латук – 1 шт., уксус, оливковое масло, соль, перец, сахар – по вкусу.*

Авокадо разрезать вдоль, вынуть косточку, почистить, порезать кубиками. Киви почистить, порезать, добавить в авокадо. Все ингредиенты сбрызнуть уксусом, добавить оливковое масло, соль, сахар, перец, тщательно перемешать.

Салат из авокадо с апельсинами

Состав: *салат рокет – 50 г, авокадо (порезанные пополам, без кожуры) – 2 шт., апельсин (красные) – 2 шт., лук репчатый (красный) – 1 шт., базилик или петрушка (порезанные) – 20 г;* ***для оливковой заправки:*** *черные маслины (без косточки, порезанные мелко) – 20 шт., красный винный уксус – 1 ст. ложка, оливковое масло – 3 ст. ложки, чеснок (мелко порезанный) – 1 зубчик.*

Положить на каждой тарелке по горке салата рокет. Порезать авокадо и разложить сверху. Срезать с апельсинов корку и порезать мякоть на дольки, выбрасывая пленки и косточки. Порезать каждую дольку на четвертинки и разложить вокруг авокадо, посыпать луком и базиликом или петрушкой.

Встряхнуть все ингредиенты для заправки в банке, добавив по 1/2 ч ложки черного перца и соли. Полить заправкой салат и подавать.

Салат с авокадо и руколой

Состав: *салат рукола, авокадо – 1 шт., помидоры черри – 250 г, сыр пармезан, лимон – 1 шт., оливковое масло, горчица, соль, перец – по вкусу.*

Смешать оливковое масло, горчицу, свежевыжатый лимонный сок, соль, черный перец. Пропорции зависят от личных вкусовых пристрастий. Кто-то выжимает целый лимон, а кому и четвертушки достаточно. Помидорки разрезать пополам, сложить в миску и залить заправкой.

Салат из авокадо, с маслинами и кукурузой

Состав: *кукуруза (замороженная) – 250 г, маслины (без косточек, нарезать поперек) – 75 г, болгарский перец (мелко нарезать) – 1 шт., лук репчатый (мелко нарезать) – 1 шт., чеснок (измельчить) – 2 зубчика, оливковое масло – 2–3 ст. ложки, сок лимона или винный уксус – 3 ст. ложки, соль – 1/2 ч. ложки, черный перец (молотый) – 1/2 ч. ложки, авокадо – 2 шт.*

В большой миске смешайте кукурузу, оливки, сладкий перец и нарезанный лук. В другой миске смешайте чеснок, оливковое масло, лимонный сок или уксус, соль и перец. Залейте этим соусом салат и тщательно перемешайте. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на 8 часов или на ночь.

Прямо перед подачей на стол добавьте авокадо (авокадо очистить, удалить косточку и нарезать).

Салат из авокадо и груш

Состав: *авокадо – 3 шт., груши – 3 шт., красный сладкий перец – 1 шт., зеленый лук, зелень петрушки – по вкусу;* ***для соуса:*** *сок лимонный – 2 ст. ложки, масло оливковое – 7 ст. ложек, горчица (готовая) – 1 ч. ложка, соль, перец – по вкусу, чеснок, сахар – по желанию.*

Авокадо положите в холодильник на пару часов. После этого почистите авокадо, порежьте кусочками. Груши также очистите, порежьте кубиками; перец – тонкими полосками. Все ингредиенты перемешайте и залейте соусом. Затем добавить остальные ингредиенты. По вкусу можно в соус положить чеснок и сахар.

Соусы для заправки салатов

Для овощных салатов

Голландский соус

Состав: *сливочное масло – 800 г, вода – 100 г, яичные желтки – 12 шт., лимон – 2 шт. или лимонная кислота, соль.*

I способ. В глубокий сотейник влить сырые яичные желтки и холодную воду, добавить нарезанное кусочками сливочное масло и варить все это при непрерывном помешивании лопаткой или венчиком. Как только смесь слегка загустеет, нагревание прекратить и заправить соус солью и лимонным соком или лимонной кислотой.

II способ. Яичные желтки проварить с водой, как описано выше, но без масла. Когда образуется сметанообразная масса, нагрев прекратить и, непрерывно помешивая, влить в нее тонкой струей растопленное сливочное масло без сыворотки. За править соус солью, лимонным соком.

Голландский соус подают к цветной капусте, спарже, земляной груше, артишокам, к отварным рыбным блюдам.

Соус из обезжиренного творога

Состав: *творог – 100 г, растительное масло – 0,5 стакана, сливки или сметана – 1 стакан, соль, сахар, горчица, перец.*

Нежирный творог хорошо рас тереть, затем добавить растительное масло или сметану, приправы и взбить до получения однородной массы. Вместо сметаны или сливок можно взять 50 г масла и 0,5 стакана молока. В этом случае растереть масло со специями до пены, добавить творог и потом молоко. Хорошо взбить.

Соус из творога

Состав: *творог – 100 г, молоко – 1 стакан, соль, сахар, тмин или горчица.*

Творог растереть деревянной ложкой, зернистый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, заправить, добавить молоко, растереть до получения однородной

сметанообразной массы. В сухой творог добавить больше молока, в жирный – меньше.

Сливочный соус майонез

Состав: *сливки – 120 мл, яичный желток – 1 шт., мука – 20 г, сливочное масло – 20 г, растительное масло – 1 ст. ложка, лимонный сок, сахарная пудра, молотый перец, соль.*

В кастрюлю выложить муку, постепенно (чтобы не образовались комки), добавить сливки, посолить, посыпать перцем, добавить желток, масло и поставить на водяную баню. Перемешивать до тех пор, пока майонез не начнет загустевать. Проварить около 2 минут. В охлажденный майонез добавить лимонный сок, растительное масло, посолить по вкусу, добавить сахар и перец.

Ореховый соус майонез

Состав: *орехи – 5–6 шт., растительное масло – 5–6 ст. ложек, лимон – 0,5 шт.*

Истолочь орехи с небольшим количеством растительного масла, чтобы получилась однородная кашица. Сбивать кашицу, добавив еще масла (2–3 столовые ложки на 1 столовую ложку кашицы). Прибавить сок лимона. Употреблять сразу после приготовления.

Уксусная заправка

Состав: *масло – 250 г, 3%-й уксус – 250 г, сахарный песок – 20 г, перец, соль.*

В уксус добавить соль, сахар, перец, растительное масло и все перемешать.

Заправка горчичная для салатов

Состав: *растительное масло – 300 г, яичные желтки – 3 шт., столовая горчица – 50 г, 3%-й уксус – 650 г, сахарный песок – 50 г, молотый перец, соль, майонез.*

Столовую горчицу, сырые яичные желтки поместить в посуду,

добавить соль, перец, сахарный песок и растереть лопаткой. Потом при непрерывном помешивании тонкой струйкой влить масло и взбить, как соус майонез, затем развести уксусом и процедить.

Заправка для салатов

Состав: *растительное масло – 500 г, 3%-й уксус – 500 г, сахарный песок – 40 г, молотый перец – 2 г, соль – 20 г.*

Растительное масло и уксус перемешать с добавлением соли, сахара и молотого перца.

Заправка из зелени

Состав: *растительное масло – 3 ст. ложки, мелко нарезанная зелень петрушки, укропа, сердечника, эстрагона и зеленого лука – 2 ст. ложки, лимонный сок или уксус, вода – 2 ст. ложки, соль и сахар.*

Растереть в глиняной миске изрубленную зелень, добавить растительное масло, воду, перемешать, заправить по вкусу лимонным соком или уксусом, солью и сахаром.

Сладкие соусы для фруктовых салатов

Соус из пюре груш, яблок, слив, крыжовника

Состав: *пюре – 200 г, кипяченая вода – 50 г, сахар или мед.*

В домашних условиях пюре готовить нужно следующим способом: сливы, нарезанные яблоки, груши или другие фрукты потушить в небольшом количестве воды до образования однородной массы, протереть через сито, добавить воду и сахар по вкусу, вскипятить, охладить. Вместо сахара в соус можно положить мед, но уже после кипячения.

Брусничный сладкий соус

Состав: *брусника – 500 г, вода – 1 л, сахарный песок – 250 г, картофельный крахмал – 10 г, корица, вино (рислинг) – 100 г.*

Промытую бруснику залить холодной водой и варить до мягкости, после чего воду слить, а бруснику протереть через сито. Полученное пюре развести отваром, добавить сахарный песок, корицу, вино и кипятить 5–7 минут. Затем влить разведенный холодным отваром картофельный крахмал и нагреть до кипения. Брусничный соус подается к индейке, курам, цыплятам, дичи, блюдам из мяса диких животных.

Абрикосовый соус

Состав: *курага – 200 г, вода – 800 г, сахарный песок – 300 г.*

Сушеные абрикосы перебрать, удалить посторонние примеси, промыть, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Через 2–3 часа, когда абрикосы набухнут, варить их в той же воде, в которой они были замочены. При варке посуда должна быть закрыта крышкой. Сваренные абрикосы протереть через частое сито, положить в кастрюлю или глубокий сотейник, добавить сахарный песок и при помешивании лопаткой проварить на слабом огне так, чтобы соус не пригорел. Подают соус горячим или холодным. Абрикосовый соус подается к пудингам, кремам и кашам.

Соус из свежих ягод

Состав: *свежие ягоды – 350 г, вода – 900 г, сахарный песок – 150 г, картофельный крахмал – 30 г.*

Свежие ягоды (клубнику или малину) перебрать и протереть через сито. В ягодное пюре всыпать сахарный песок, влить воду, нагреть до кипения, затем добавить картофельный крахмал, разведенный охлажденным отваром. Подать соус холодным или горячим.

Соус из свежих ягод подается к кашам, запеканкам, пудингам, блинчикам.